УЧЕБНИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ульяна ВОРОБЬЕВА

Счастливый ребенок деловой мамы

ЖУРНАЛ РОДИТЕЛИ РЕКОМЕНДУЕТ

Рама

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как современной деловой маме не упустить самого главного в развитии, воспитании и обучении ребенка? Как, несмотря на недостаток времени, помочь ему вырасти успешным? Как, имея одного, двух или даже трех детей, быть энергичной и излучать оптимизм? Автор книги практический психолог Ульяна Воробьева предлагает действенные советы молодым мамам. Эти советы уже доказали свою эффективность в процессе более чем 10-летнего периода индивидуального консультирования и групповых тренингов современных женщин, для которых оказалось одинаково важным ощущать радость от общения с ребенком и гордость за свои деловые успехи.

Книга адресована родителям, психологам-практикам, специалистам центров развития детей, педагогам детских образовательных учреждений.

- Ульяна Воробьева
  - ○
  - ○ Предисловие автора
  - ○ Глава I
    - ■ Энергичность
      - ■
      - ■ Пополните запас энергии
      - ■ Сосредоточьтесь на позитивном
      - ■ Избавьтесь от ненужных мыслей
      - ■ Используйте чувства как источник энергии
    - ■ Умение расставлять приоритеты
      - ■
      - ■ Определите главное и второстепенное
      - ■ Управляйте временем
    - ■ Любовь к себе и к жизни
      - ■
      - ■ Послеродовая депрессия
      - ■ Какая у вас самооценка
      - ■ Заботьтесь о себе
      - ■ Управляйте своей жизнью
      - ■ Распределите домашние обязанности
      - ■ Попросите о помощи
  - ○ Глава II
    - ■ Уникальный ребенок деловой мамы
    - ■ Безусловная любовь
    - ■ Похвала и критика

- Расставания и переживания
  -
  - Вам нужно уйти
  - Вы собираетесь уехать
  - Как доверить ребенка другим людям
  - Что делать с «несадиковским» ребенком
- Развивайте в ребенке
  - Уверенность и коммуникабельность
  - Любознательность и интеллект
  - Адаптированность и стрессоустойчивость
- Серьезные темы для общения
- Семейный праздник

○ Глава III

- О чем вы можете не знать
  -
  - Почему дети не устают играть
  - Почему дети играют именно так
- Играем и развиваемся
  - Речь
  - Интеллект
  - Общительность, уверенность, инициативность
  - Саморегуляция и самоконтроль
  - Творческие способности
  - Стрессоустойчивость
- Как организовать детскую игру

○ Список использованной литературы

• notes

○ 1
○ 2
○ 3
○ 4
○ 5
○ 6
○ 7
○ 8
○ 9
○ 10
○ 11
○ 12
○ 13
○ 14
○ 15
○ 16

○ 17
○ 18

Ульяна Воробьева
Счастливый ребенок деловой мамы

© ООО «Рама Паблишинг», 2011

* * *

Предисловие автора

Дорогая моя читательница!

В свое время по завершении декретного отпуска вы, наверное, задали самой себе вопрос: «Не пора ли мне выйти на работу?»

Предполагаю, что он вызвал у вас целую гамму самых разных чувств и желаний: усталость от однообразных домашних будней, страх вернуться в профессию после перерыва, чувство вины от расставания с ребенком, радостное ожидание предстоящего общения с коллегами, тревога за развитие малыша и т. п. Оказалось, за этим простым вопросом в действительности стоит трудный психологический выбор: ребенок или карьера, ребенок или улучшение материального благосостояния, ребенок или личностная самореализация?

Может быть, вам кажется, что выбор невозможен? Важно все, и ни от чего нельзя отказаться? Вы любите ребенка, но не желаете отказываться от самореализации. Вам хочется быть успешной в деловой сфере, но вы понимаете, что являетесь для ребенка самым главным человеком на свете.

Но уверяю вас, решение существует! Представьте себе молодую, уверенную, веселую и обаятельную женщину. Она обладает удивительной способностью восполнять жизненную энергию, которой хватает на достижение если не всех, то, пожалуй, большинства ее замыслов. Она довольна своим положением на работе и счастлива в семье. Эта женщина гордо носит звание матери и удачно сочетает родительские и профессиональные обязанности. При этом у нее хватает времени на полноценный отдых. Она пользуется вниманием, любовью, уважением своих родных и близких. Она многое успевает в своей жизни, и поэтому ее можно назвать успешной матерью. Ее дети растут здоровыми, спокойными, уверенными.

Вам кажется это чудесной сказкой и нереалистичной фантазией? Смею вам возразить. Я лично знакома с такими женщинами. Они успешны в работе, имеют одного, двух и даже трех детей, кроме того, привлекательны, женственны и энергичны. Я не хочу сказать, что этих матерей минуют трудности и проблемы. И в их семьях случаются детские болезни и конфликты поколений, но не это определяет атмосферу семьи, ее внутренний мир и традиции. Их профессиональная деятельность не только не мешает выполнению семейных обязанностей, а наоборот, помогает женщине в этом важном деле.

В то же время полноценная семейная жизнь вдохновляет ее на максимальную самореализацию в профессии. Сочетание профессиональной и семейной роли дает женщине неповторимое ощущение полноты жизни.

Заманчиво, не правда ли? Уверяю вас, что и вы можете стать такой женщиной. И некоторые шаги в этом направлении вы наверняка уже сделали:

- вы стали матерью;
- вы сохранили свои профессиональные навыки и реализуетесь как специалист;
- вы осознаете свою огромную материнскую ответственность перед собственным ребенком, его и своим будущим;
- наконец, вы в постоянном поиске оптимального распределения сил, времени и других ресурсов, доказательством чего является чтение этой книги.

Многие современные женщины, став матерями, не хотят отказываться от своих профессиональных амбиций. В их жизненные планы непременно входит и карьерный рост, и радость самовыражения. Поэтому рано или поздно они решают вернуться на работу, и тут у них возникает масса сложных вопросов:

- Как выполнить все домашние обязанности за оставшееся от работы время?
- Кому доверить воспитание малыша? Бабушке, наемной няне? Или отдать ребенка в детский сад?
- Как выбрать подходящий для ребенка детский сад?
- Каким образом восполнить разлуку малыша с мамой?
- Как не упустить самого главного в развитии, воспитании, обучении ребенка?
- Как выполнить свои материнские обязанности?
- Как не упустить самого главного из того, что может дать мама своему малышу?
- Как сохранить силы для самореализации в других ролях: жены, дочери, хозяйки дома, подруги, профессионала и т. д.?
- Как восстанавливать свои жизненные силы с помощью общения с детьми?
- Где найти время для общения с ребенком, если работа требует большой отдачи?

И еще один, на мой взгляд, самый важный вопрос:

Как распределить время и силы между материнскими и профессиональными обязанностями?

Именно от решения этого вопроса зависит:

- будет ли мама здорова, красива, энергична и доброжелательна;
- как будут строиться взаимоотношения матери с малышом;
- каким будет ребенок;
- какая эмоциональная атмосфера сложится в семье.

Мне вспоминается множество матерей, которые так неодинаково решали вопрос соотношения материнских и профессиональных задач в своей жизни. Вот мама, которая ради того, чтобы обеспечить свою любимую дочку всем необходимым, работает вахтовым методом и по два месяца оставляет ее с няней. Другая мама не только не работает, но и, забывая про себя, своих друзей и собственную жизнь, посвящает все свое время десятилетней дочери, делает с ней уроки, провожает в школу, гуляет с ней, решает за дочь буквально все ее проблемы. Еще одна мама, с головой увязнув в постоянном выяснении отношений с мужем, вспоминает о сыне лишь тогда, когда его в невменяемом состоянии приводит домой учительница.

Все эти матери не похожи друг на друга, как непохожи и их жизненные ситуации. Бесспорно, их всех объединяет великое материнское чувство: они любят своих детей, любят той любовью, какой умеют, любят так, как научили любить их собственные мамы.

Уверена, что и ваша материнская любовь поможет вам разделить свои силы и время между родительскими и профессиональными обязанностями. А я буду рада, если для вас окажутся полезными те идеи и способы, которые родились из моего личного и профессионального опыта и описаны в этой книге. Не воспринимайте все сказанное как непреложную истину, просто используйте в своей жизни то, что понравится вам и вашему ребенку, что сделает вашу жизнь легче, веселее, добрее и счастливее.

Удачи вам!

Глава I
Качества, необходимые деловой маме

Энергичность

Представьте, что вам задали вопрос: «Как тебе хватает сил увлеченно, добросовестно работать и в то же время быть терпеливой и заботливой матерью?» Как вы на него ответите? Быть может, вы подумаете про себя: «Издевается! Мне едва хватает сил справляться там и там», или: «Ну, мама я хорошая, а вот сотрудник…», или: «На работе-то я успеваю, но какой ценой! Моим близким меня совсем не хватает, да и сил, времени на общение с ними почти не остается», или: «Мне бы побольше энергии, все так и было бы…»

Но существует и другой ответ: «Совмещение профессии и материнства придает мне дополнительные силы». Уверенные успешные мамы излучают радость и оптимизм, отвечая таким образом, и не остается сомнений: все так и есть! Успевать на работе и дома получится и у вас, если воспользоваться нехитрыми приемами.

Пополните запас энергии

Известно, что на воспитание ребенка сил расходуется очень много. Порой значительно больше, чем на деловую сферу. И чем меньше ребенок, тем это вернее. Поэтому на первый взгляд кажется, что интенсивный рабочий день и вечернее общение с малышом (или по выходным) способны истощить весь запас энергии. Так оно и бывает у тех, кто не знает о том, как восполняется энергия. Вот две зарисовки с натуры.

> Оля работает в банке, трехлетний Дениска ходит в садик, но с нетерпением ждет вечера, когда вся семья будет дома. Но вечером у Оли столько дел! Уже по пути домой она думает о том, сколько надо сделать: приготовить ужин, помыть посуду, искупать Дениску, приготовить ему, мужу и себе одежду на завтра. А еще… Ну где же взять сил?! Дениска просит поиграть? Ну уж нет, а кто займется всем остальным?..
>
> Марина – менеджер в турагентстве. Напряженный рабочий день подошел к концу – а значит, время подумать о том, как провести вечер. Короткий звонок мужу: «Предлагаю встретиться в парке! Не забудьте взять сок и бутерброды… Юлька хочет взять велосипед? Конечно, можно!» Ага, вот и Юлька с велосипедом, папа

едва за ней поспевает! Первым делом малышка спрашивает: «А книжку успеем перед сном почитать!» – «Обязательно, как обычно!»

К этим примерам мы вернемся чуть позже, а пока… Вспомните афоризм: «Счастливый человек – это тот, кто с радостью утром идет на работу, а вечером с радостью возвращается домой». Обратите внимание: и на работу, и домой – «с радостью». Чтобы радость оставалась с вами в течение дня, помните о *законе сообщающихся сосудов:* чем больше сил вы отдаете работе, тем больше сил можете и хотите посвятить семье. И наоборот: чем больше сил потрачено дома, тем больше у вас профессионально направленных вдохновения и энергии.

Закон сообщающихся сосудов работает при следующих условиях:

1. Какой бы ответственной и старательной вы ни были дома и на работе, вы не доведете себя до такой степени усталости, когда ничего в жизни не приносит радости и удовольствия. У вас всегда должен оставаться неприкосновенный запас энергии, который помогает восстанавливаться в экстремальных ситуациях.

2. Постоянно наблюдайте за своим эмоциональным состоянием. Бережно относитесь к своему настроению: помните, что от него зависит самочувствие ребенка. А потому избегайте конфликтных ситуаций, которые отнимают позитивную энергию.

3. Используйте несколько эффективных способов самовосстановления, применяйте их сразу, как только происходит утечка энергии.

4. Если не получается восстановиться самостоятельно, обращайтесь за помощью и эмоциональной поддержкой к мужу, друзьям, родителям, психологу или психотерапевту.

Вернемся к примерам с Ольгой и Мариной. Ольга надеется только на себя и заранее настраивается на то, что сил не хватит. Марина привлекает к вечернему общению с ребенком мужа и настраивается на приятный вечер. У Ольги на первом месте домашние дела, а у Марины – общение с близкими. Ольга страдает от предстоящей рутины, а Марина радуется восстанавливающей силы прогулке. Кто из них чувствует себя более успешной мамой? Ответьте сами и «примерьте» эти ситуации на себя и знакомых вам мам.

Таким образом, и в профессиональной, и в материнской деятельности ваша задача – поддерживать баланс энергии. То есть разумно расходовать психические силы и восполнять свои энергетические запасы.

Эффективные способы самовосстановления

Мышечное расслабление.

Выполняется упражнение сидя.

1. Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, сосредоточьте все мысли на своем теле.

2. Напрягите пальцы ног и ступней в течение нескольких секунд, потом полностью расслабьте их, почувствуйте, как мышцы становятся как будто тяжелее.

3. Переместите свое внимание на икры, повторите процедуру напряжения-расслабления, то же самое проделайте с бедрами.

4. Сжимайте и расслабляйте ягодицы, переходите к мышцам спины.

5. По очереди напрягайте и расслабляйте пальцы рук, кисти, предплечья, плечи.

6. Сосредоточьте внимание на шее, голове, челюстях, лбе.

7. Наконец, охватите внутренним взором все свое тело. Представьте, как остатки напряжения вытекают из тела через ноги в пол.

Посвящая этому упражнению 10 минут каждый день, вы научитесь моментально расслаблять мышцы и всем телом ощущать полный покой и свою позитивную энергию.

Задержка дыхания.

Сделайте медленный глубокий вдох через нос и на мгновение задержите дыхание. Затем выдохните через нос как можно медленнее. При этом представляйте себе, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом избавляетесь от напряжения.

Наблюдение за дыханием.

Наблюдайте за своим дыханием, следя, чтобы вдох и выдох были ритмичными, полноценными, свободными. Не доведенный до конца, «урезанный» выдох – нарушенное дыхание, которое ведет к напряжению.

Медитация.

Медитации можно посвятить время утром, задавая себе позитивный настрой на целый день.

• Найдите спокойное место, где не слишком холодно и не слишком жарко и где никто вам не мешает.

• Займите устойчивое, но не слишком удобное положение (лучше сесть, скрестив ноги, или лечь на ровную горизонтальную поверхность).

• Расслабьтесь, используя метод мышечного расслабления.

• Сосредоточьтесь на чем-нибудь одном (это могут быть звуки, собственное дыхание или регулярно произносимое слово, например «тихо»).

• Наблюдайте за собой, ни на что не реагируя. Звуки, мысли, чувства приходят и уходят так же, как вздымаются и опадают морские волны. Они проходят, никак не задевая вас, не волнуя и не отвлекая.

• Закончив медитацию, некоторое время не возвращайтесь к своим обычным делам. Поддерживайте в себе ощущение покоя.

Медитация «Река сознания».

Представьте себе, что вас заполняет свет и радость. Они словно вливаются в вас извне, подобно воде, заполняющей сосуд, и проникают в каждую клеточку тела, омывают его, как река. Соедините эти три понятия – свет, радость, энергия – в одно целое ощущение и постарайтесь его получить из окружающего пространства.

Эффективным способом восстановления энергии является *самоподдержка*.

1. Каждый день находите повод посмеяться. Смех увеличивает позитивную силу.

2. Каждый день, не скромничая, хвалите себя несколько раз. Любая работа, большая или маленькая, выполненная вовремя и качественно, заслуживает благодарности.

3. Каждый день признавайтесь в любви своим близким. Это принесет двойную пользу: и вам, и родным.

4. Два-три раза в неделю устраивайте праздник своему телу: фитнес, калланетик, аэробика, йога, физическая нагрузка до пота, баня, бассейн, ванна с ароматическими добавками, массаж и т. п.

5. Полдня в неделю проводите так, как вам нравится: поездка за город, встреча с подругами, выход в театр или просто долгий-долгий сон.

Высокая самооценка и чувство самоуважения – еще один источник позитивной энергии. Вопрос самооценки тесно связан с вопросом: «Хорошая ли я мать?» Если вы хотя бы иногда сомневаетесь в том, что вы – хорошая мама, постарайтесь

навсегда избавиться от этих мыслей. Помните, что подобные сомнения губительны для вас и вредны для подрастающего малыша!

Что происходит с мамой, когда ей в голову лезут мысли о своей несостоятельности?

• У нее нарушается эмоциональное равновесие, портится настроение.

• Возникает чувство вины, которое парализует активность и блокирует энергию.

• Возникает ощущение хронической усталости.

Все это сказывается на отношении к ребенку приблизительно так:

• испытывая чувство вины, такая мама может захваливать ребенка и задаривать его подарками;

• чувство вины может заставлять ее отменять заслуженные наказания малыша;

• нарушение эмоционального баланса делает ее вспыльчивой, раздражительной в общении с ребенком;

• у уставшей мамы «не находится времени» для веселых игр, беззаботных забав и задушевных разговоров с малышом.

Тренинг

Если вам требуется в полной мере ощутить себя хорошей мамой и тем самым почувствовать прилив энергии, выполните следующие упражнения.

• Распишите конкретные обязанности, которые вы должны выполнять, чтобы искренне считать себя хорошей матерью.

• В этот список не включайте абстрактные обязанности типа: «Нужно любить ребенка и воспитывать его». Замените их на четкие требования с указаниями, когда и сколько раз они должны выполняться, например: «Кормить ребенка 4 раза в день».

• В этот список не включайте нереалистичные требования, такие как: «Хорошая мать всегда рядом со своим ребенком», «Хорошая мать никогда не повышает голос на своего ребенка» или «Хорошая мать всегда укладывает спать ребенка ровно в 9 часов вечера», так как речь идет о том, чтобы быть просто хорошей мамой, а не идеальной.

Сосредоточьтесь на позитивном

Как известно, негативные эмоции отнимают очень много сил и энергии. Поэтому очень важно сосредоточивать внимание на позитивных, а не на негативных событиях своей жизни. «Но ведь если я буду всюду рассказывать о своих успехах, подумают, что я хвастаюсь!» – возразите вы. И все же пора избавляться от чувства вины за то, что у вас все складывается слишком хорошо. Мама несет ответственность за свое настроение, ведь ее эмоциональное равновесие необходимо для ее малыша. Поэтому придется постараться, чтобы создать в свой душе мир и покой.

Вы наверняка не раз замечали, что негативные события вызывают более интенсивные эмоции, чем позитивные. К хорошему человек быстро привыкает и воспринимает это как само собой разумеющееся. Из-за этого представление о повседневности невольно искажается: кажется, что хорошего ничего не происходит, а трудностей и неудач – предостаточно. На самом деле это далеко не так, и чтобы уметь адекватно отражать реальность, используйте *стратегию концентрации на позитиве*.

Тренинг

Стратегия концентрации на позитиве:

• каждый вечер перед сном подводите итоги своих побед за день;

• рассказывайте своим близким людям о приятных событиях своей жизни, создавая позитивный настрой себе и им;

• устраивайте настоящие праздники по поводу каждого своего даже незначительного достижения;

• ищите в самом неприятном событии положительные или полезные следствия;

• в течение напряженного дня находите несколько минут для приятных размышлений, для того чтобы оживить в памяти яркие образы, связанные с положительными эмоциями;

• в ситуациях, которые невозможно изменить, останавливайтесь на самых приятных прогнозах – зачем предполагать неблагоприятный исход и заранее переживать из-за этого?

Избавьтесь от ненужных мыслей

У каждого из нас в сознании существуют убеждения, сводящие нашу силу на нет. Такие убеждения вызывают уныние, отчаяние, подавленность или беспомощность.

Их можно назвать иррациональными, так как они не являются адекватным отражением реальной жизни.

Иррациональные убеждения обычно:

• нереалистичны и абсолютны, то есть звучат в терминах «либо – либо, третьего не дано»;

• сопровождаются сильными неприятными чувствами, такими как гнев, беспомощность, унижение, обида или растерянность;

• часто содержат слова «должен», «обязан», «все», «всегда», «никогда» и т. п. Например: «Я должна была это предусмотреть», «Я обязана все успевать»;

• пессимистичны и всегда предполагают неудачный исход: «Я этого не выдержу», «Это не приведет ни к чему хорошему», «Я никогда не смогу сделать это»;

• не конструктивны, в них нет ориентации на достижение цели. Например: «Несправедливо, что у меня мало денег» или «Невозможно растить такого болезненного ребенка».

Тренинг

Прочитайте восемь основных иррациональных убеждений и соответствующих позитивных формулировок. Может быть, какие-то из них свойственны и вам?

Выпишите позитивные формулировки в свою записную книжку, повторяйте их время от времени про себя, особенно в те моменты, когда поймаете себя на иррациональном убеждении.

1. Иррациональное убеждение:

Люди, играющие в моей жизни важную роль, должны меня любить и уважать.

Позитивное утверждение:

Я люблю себя и высоко ценю. Если другие относятся ко мне так же, тем лучше для меня.

2. Иррациональное убеждение:

Я должна все уметь и во всем быть компетентной.

Позитивное утверждение:

Я стараюсь изо всех сил, но если ошибусь, готова исправить погрешность, продолжая по-прежнему уважать себя.

3. Иррациональное убеждение:

Если люди делают мне что-то плохое, я обязательно должна пристыдить их и наказать.

Позитивное утверждение:

Нет такого закона, который обязал бы людей действовать так, как я хочу. Я принимаю их такими, какие они есть, даже если они мне не очень нравятся.

4. Иррациональное убеждение:

Все должно идти так, как задумано мною. Если что-нибудь сорвется, случится катастрофа. Я этого не вынесу.

Позитивное утверждение:

Неприятно, когда что-то не получается так, как задумано. В моих силах что-то исправить, а если не удастся, жизнь на этом не кончается.

5. Иррациональное убеждение:

Лучше не сталкиваться с проблемами, чем подвергать себя риску потерпеть неудачу в их решении.

Позитивное утверждение:

Если что-то не удастся, я по-прежнему буду себя любить и считать хорошим человеком.

6. Иррациональное убеждение:

С большинством проблем все равно ничего не сделать.

Позитивное утверждение:

Я вполне допускаю, что меня не удовлетворят решения некоторых моих проблем. Но даже если я не найду лучшего выхода, никто не мешает мне поискать приемлемые компромиссы.

7. Иррациональное убеждение:

Я вынуждена волноваться из-за проблем моих близких.

Позитивное утверждение:

Я могу контролировать только свои собственные действия и реакции, а это значит, сохранять

спокойствие. Именно в этом состоянии я смогу максимально помочь близким людям.

8. Иррациональное убеждение:
Я не должна проходить спокойно мимо проблем.
Позитивное утверждение:
В спокойном состоянии, без лишних эмоций я могу действовать эффективнее.

И еще один секрет, который поможет вам сохранять свою позитивную силу: материнство и карьерные устремления не конкурируют друг с другом! Работая, вы не беспокоитесь, что слишком мало заботитесь о малыше. Играя с ребенком, не считаете, что отнимаете время от повышения своей квалификации.

Профессия и материнство – две взаимодополняющие части вашей жизни. При этом одна часть влияет на другую и наоборот. Никакого чувства вины! Усилия, которые вы прилагаете в том и в другом направлении, служат достижению одной цели: сделать жизнь полноценнее и счастливее! Занимаясь с малышом, вы становитесь более уравновешенной на работе. Добиваясь успехов в карьере, вы может больше дать ребенку. Становясь счастливее, вы обладаете еще большей позитивной силой!

Используйте чувства как источник энергии

Для получения и сохранения силы и энергии используйте все свои ресурсы, в том числе чувства. Чувства – это помощники, которые совместно с разумом добывают информацию об окружающем мире. Женщинам как существам эмоционально богатым важно распознавать свои чувства – знать своих помощников по именам. Если мы понимаем, какое чувство нас охватило, значит, мы им управляем, а не оно нами. Тогда мы не позволим ему навредить нам, а услышим его добрую подсказку: когда надо позаботиться о малыше, а когда о себе самой, о чем плачет сынок и по силам ли дочке выполнить нашу просьбу.

Ирина всегда считала себя хорошей матерью. Она всегда старалась излучать добро и позитив. Даже когда на душе кошки скребут. «Не за чем травить людей своими ядами…» – думала Ирина. Однако улыбаться постоянно оказалось очень тяжело. Чем лучше она выглядела снаружи, тем хуже было внутри. Женщина

постоянно чувствовала себя уставшей, выжатой как лимон…

Мы привыкли делить чувства на хорошие и плохие. Радость, сочувствие, восторг – это хорошо, а зависть, ревность, страх, злость – плохо. Вот и стараемся скрыть неодобряемые чувства сначала от других, а потом и от самих себя. А когда такие «прятки» входят в привычку, мы теряем связь со своими собственными чувствами. Тогда и случаются такие ситуации: лицо краснеет, зубы стиснуты, руки сжаты в кулаки, а на словах: «Ни на кого я не сержусь». Похороненные чувства и желания постоянно отвлекают на себя часть душевных сил, изматывают, снижают работоспособность и стрессоустойчивость.

Важно понимать, что чувства не могут быть плохими или хорошими, как не бывает плохой погоды. Конечно, чувства могут быть приятными и неприятными, но это деление не абсолютно и зависит от конкретной ситуации и конкретного человека. Бывает, что и грусть сладка и приятна, злость делает нас сильнее в противостоянии опасности, а зависть становится мощным стимулом в достижении цели.

А потому принимайте все возникающие у вас чувства, не осуждая себя за них, какими бы они ни были.

К тому же ваша открытость в проявлении чувств будет полезна вам и вашему ребенку:

• Ребенок научится называть, понимать свои и чужие чувства.

• У ребенка сформируется адекватная самооценка.

• Он вовремя получит от родителей необходимую ему информацию и психологическую поддержку.

• Ребенок научится управлять своими эмоциями, повысит уровень самоконтроля и самоорганизации.

• Ребенок удовлетворит базовые потребности в безопасности, уважении, принадлежности, так как будет слышать повседневные признания в любви и значимости.

• Малыш повысит свою коммуникативную культуру, так как постоянно будет видеть перед собой позитивную модель открытой эффективной коммуникации.

• Ребенок разовьет свою способность к рефлексии, что поможет сформировать глубокий внутренний мир.

• Малыш будет лучше понимать своих родителей и их отношение к нему.

• У вас закрепится более уверенное поведение;

• Облегчатся контакты с людьми;

• Сохранится устойчивый позитивный настрой;

• Сохранится активность и позитивная энергия.

Каким образом проявление чувств оказывает позитивное влияние на вас и ваши взаимоотношения с окружающими?

Привычка скрывать собственные чувства характерна для многих людей, и мы с вами – не исключение. Пряча трудные для выражения чувства в глубине души, мы не говорим о них, не делимся ими ни с кем. Нам кажется, если о них не говорить, то они забудутся. Но иногда случается так, что «забытые» чувства проявляются, причем в самый неподходящий момент. Так, долго скрываемое раздражение на мужа может вылиться на ребенка, который слишком медленно одевается. А не признаваемая зависть к подруге проявляется в неуместной иронии и сарказме в день ее свадьбы.

Но даже если скрываемые чувства пока и не проявились, они ведут свою потайную вредоносную работу, оттягивая на себя часть вашей энергии. И поэтому приятное событие не очень радует, а на выполнение сокровенных желаний не хватает сил.

Тренинг

Правила открытого выражения чувств:

Говорите о своих чувствах, не оценивайте поступки другого. Начинайте со слов:

• «Я расстроена…»

• «Я злюсь…»

• «Мне противно…»

Рассказывайте о конкретных фактах, которые вам не нравятся, не оценивая, не критикуя, не унижая достоинство другого. Используйте такие фразы:

• «Я злюсь, когда ты бросаешь портфель на полу в коридоре».

• «Меня раздражает, что ты продолжаешь кричать, когда я тебя в третий раз прошу замолчать».

• «Неприятно, когда ты перебиваешь».

Четко говорите о том, что хотите от другого:

• «Я хочу, чтобы ты предупреждал по телефону, когда будешь поздно возвращаться домой».

• «Мне бы хотелось, чтобы ты не кричал, когда бабушка спит».

Умение расставлять приоритеты

Когда Вадику исполнилось полтора года, Алена вышла на работу. С тех пор душа у мамы не на месте: всю неделю сын стабильно живет у свекрови, и только в выходные – дома. К бабушке ехать не хочет, злится и обижается на маму с папой… Муж предложил отдать Вадю в детский сад. Но у измученной матери было только одно желание – прижать ребенка к себе и никому не отдавать.

А вот Мария чудесно совмещала очную учебу с отпуском по уходу за ребенком. Теперь она воспитывает сына и работает на дому. Малышу такой в меру активный образ жизни мамы пошел только на пользу – он учится быть самостоятельным. А многие вещи, например уборку дома или поход в магазин, мама и сынок с удовольствием делают вместе, в процессе успевая пообщаться и поиграть.

Итак, мы хотим в водовороте ежедневных забот успевать не просто на несколько минуток заскочить к ребенку, чмокнуть, передать подарок и побежать дальше по делам, а видеть, как он развивается, растет, участвовать в этом процессе. И при этом успевать учиться, работать, заниматься собой. Скажете, невозможно? А мы попробуем!

Определите главное и второстепенное

Для начала разделите собственные желания и желания других людей. Для этого нужно задать себе следующие вопросы:

• Чего хочу именно я?

• Что нужно конкретно мне?

• Что я делаю только для того, чтобы получить одобрение или не вызвать гнев (родителей, мужа, друзей, соседей и т. д.)?

Определив для себя основные жизненные цели, ставьте промежуточные задачи. Сами по себе они не интересны, но, не решив их, невозможно достичь желаемого результата. Это только ваш выбор, и вы должны выполнить намеченное не для кого-то, а для себя лично.

Так, если вы ставите себе цель – научить малыша прибирать игрушки, то промежуточные задачи будут следующие:

• приобрести корзину или ящик для игрушек;

• удалить часть игрушек из поля доступности ребенка, чтобы ему нужно было прибирать меньшее количество игрушек;

• объяснить малышу на доступном ему языке, зачем нужно прибираться;

• показать ему, как это нужно делать;

• ежедневно следить за выполнением данного требования;

• подобрать наиболее подходящие формы одобрения и критики результатов действий ребенка;

• применять выбранные формы одобрения и критики.

Для того чтобы все успевать, необходимо ранжировать приоритеты по степени их значимости в вашей жизни. Составьте список своих приоритетов на день, неделю, месяц, год – на всю жизнь. Такие списки могут существенно отличаться, но все они становятся надежным фундаментом для оптимальной организации жизни. Их наличие позволяет сохранять спокойствие и уверенность в ситуации выбора каждый раз, когда нужно быстро и оперативно определить, что нужно сделать в первую очередь.

При этом стоит помнить самое важное правило: в любом списке приоритетов самый высокий ранг имеют вопросы, связанные с ребенком.

Осознать это правило не так-то просто – может быть, вам придется пройти через череду ошибок, разочарований и неудач. Иногда будет казаться, что на какое-то время можно «забыть» о ребенке, отставить свое материнство на второе место. Но каждый раз, поступая таким образом, в конечном итоге вы будете посвящать больше сил и времени ребенку. Необходимо решить для себя раз и навсегда: жизнь ребенка важнее самых высоких профессиональных достижений.

Вот, мы расставили приоритеты, выбрали для себя самые важные цели, главнейшая из которых – найти время для общения с ребенком. И как теперь это все совместить?

Тренинг[1]

Продиагностируйте свое умение распоряжаться временем.

Оцените каждое высказывание по 10-балльной шкале.

0 – Никогда

1, 2, 3 – Иногда

4, 5, 6 – Часто
7, 8, 9 – Почти всегда
10 – Всегда

1. Я незаменима. Я вижу, что берусь за многие дела сразу, поскольку я – единственная, кто в силах их переделать.

2. Ежедневные авралы отнимают все мое время. Мне некогда заниматься важными делами, так как я слишком занята «тушением пожара».

3. Я пытаюсь сразу сделать слишком многое. Я чувствую, что могу с этим справиться, и редко говорю «нет».

4. Я чувствую, что вечно отстаю и не могу наверстать упущенное. Я постоянно спешу.

5. Я привыкла постоянно работать и не могу сидеть без дела.

6. Я постоянно ощущаю себя загруженной разными требованиями и должна заниматься делами, которые мне не хочется делать.

7. Мне не хватает времени для отдыха и встреч с подругами.

8. Я никогда не успеваю к сроку.

9. Я мучаюсь из-за бесконечных часов непродуктивных занятий.

10. Я постоянно балансирую между двумя малоприятными альтернативами.

Суммируйте баллы. Если у вас меньше 35 баллов, то вы достаточно умело распоряжаетесь своим временем.

Если от 35 до 60, вам будут полезны техники тайм-менеджмента.

Если вы набрали больше 60 баллов, то, скорее всего, опасаетесь не справиться с управлением своей жизнью. Пришло время пересмотреть свои жизненные цели и расставить приоритеты.

Управляйте временем

В первую очередь нужно выяснить, что вам мешает эффективно управлять своим временем:

1. *Ограничивающие убеждения*, такие как:

• «Я должна ежедневно участвовать в максимальном количестве событий»;

• «У меня не может быть свободного времени»;

• «Я должна постоянно быть занятой чем-то важным».

Следуя подобным убеждениям, можно запланировать себе на день такое количество дел, которое вызовет перегрузку.

2. *Недостаточная уверенность в себе.* Вы не научитесь удачно распоряжаться своим временем, пока не научитесь говорить «нет». За неумением отказать стоит страх показаться эгоистичной и бессердечной.

3. *Несбалансированность повседневной жизни.* Проблемы с организацией времени появляются, когда вы пренебрегаете какой-либо одной сферой жизни или, наоборот, относитесь к ней с чрезмерным вниманием. Например, вы настолько поглощены благоустройством своего «гнездышка», что пренебрегаете общением с ребенком, или так увлекались самообразованием, что не уделяли времени своему здоровью.

4. *Промедление.* Вы наверняка замечали за собой привычку откладывать на потом. Да, многие из нас часто откладывают какую-либо важную работу до самой последней минуты, придумывая оправдания типа: «Мне лучше всего работается, когда поджимают сроки», «Я не могу приступить к этой работе, пока не буду в определенном состоянии духа», «Я не стану даже пытаться что-либо делать, пока не достигну в этом совершенства» и т. п.

Одну известную бизнес-леди – мать троих детей – нередко спрашивают: «Как вам хватает времени на все?» Ее такой вопрос не удивляет. Она сама прошла большой путь от бесконечной суеты и цейтнота до умения управлять своим временем.

Управлять временем – означает навести порядок в собственных делах.

Семь правил управления временем

1. *Ведите учет своего времени.* Важным принципом, который часто соблюдается в тайм-менеджменте (технологии организации времени и повышения эффективности его использования), является принцип Парето[2].

Тренинг

Обратившись к принципу Парето, вы поймете,

как много в жизни «потерянного времени», а потому необходимо вести его учет. Для этого каждый день записывайте в ежедневник, как вы тратите время. Отмечайте время, свою деятельность в этот момент и степень своего удовлетворения таким распределением времени.

Например, ставьте «+», если вы довольны и чувствуете, что потратили время с пользой. Если время было посвящено деятельности, являющейся необходимой частью вашей жизни, но не приносящей удовлетворения, ставьте «0». Минус «–» означает недовольство своим времяпрепровождением. Чтобы информация была полной, расписывайте в своем ежедневнике каждый день по 15 минут.

Время	Что я делала в это время	Насколько я удовлетворена своим времяпрепровождением
7:00		
7:15		
7:30		

Проделав такую работу в течение недели, проанализируйте свои записи по следующей схеме:

• Сколько времени я посвящаю делам, которые приносят удовлетворение?

• Сколько времени уходит на бесполезные дела?

• Сколько времени уходит непонятно куда?

• Какого времени в моей жизни больше – полезного или бесполезного?

Современная мама не из тех людей, которые плывут по течению, у нее есть конкретные, устремленные в будущее цели. Она смотрит на несколько шагов вперед, и поэтому в ее ежедневнике большинство дел – это дела, выбранные ею осознанно. Они могут приносить ей удовлетворенность сами по себе, а могут служить необходимыми шагами для достижения поставленных целей.

2. *Планируйте день мамы и малыша.* Воспитывая малыша, вы не можете не думать о его будущем. Долгосрочное планирование – необходимое материнское качество. Сформулировав свои жизненные цели, вы составляете планы на текущий год, месяц, день. Даже ежедневное планирование – это не пустая трата времени. Каждый вечер перед сном, уже лежа

в постели, вспоминайте прожитый день, подводите итоги, отмечайте собственные успехи. А затем «мысленно проживайте» будущий день, по порядку, с утра до ночи. Так, план на день предстает перед вами во всей своей конкретике.

3. *Выделяйте срочные и важные дела.* В течение дня накапливается множество самых разных дел: отвести утром малыша в садик и вечером забрать, купить продукты и приготовить ужин, почитать ребенку на ночь и обсудить с мужем предстоящий отпуск, позвонить подруге и заехать к родителям, приобрести новую блузку к празднику и сходить в парикмахерскую.

Чтобы привести в порядок список дел и распределить очередность их выполнения, давайте выделим *четыре категории дел:*

• важные и срочные (приготовление ужина, укладывание ребенка спать, лечение больного малыша, дорога на работу в детский сад за ребенком, организация ремонта холодильника, подготовка к завтрашнему совещанию);

• важные и несрочные (генеральная уборка в квартире, ремонт в доме, планирование семейного отдыха, праздников, игры с ребенком, общение с близкими, отдых, самообразование);

• срочные и неважные (некоторые письма и звонки);

• несрочные и неважные (некоторые другие письма, звонки и встречи).

Именно в таком порядке можно удобно и эффективно решать свои задачи.

4. *Всегда оставляйте запас времени.* Воспитывая маленького ребенка, нужно всегда быть готовой к изменению своих планов. В течение дня что-то неизбежно происходит не так, как запланировано: не работает садик из-за отсутствия холодной воды, задерживается рейс, которым должен прилететь очень важный клиент, приболела бабушка, возникла неожиданная командировка и т. д.

Планируя свой день, специально оставляйте лишнее время. Тогда, если случится непредвиденное, вы будете спокойны. Запас времени позволит следовать ранее намеченному графику.

5. *Выделяйте себе личное время.* Конечно, распланировать все 24 часа в сутки и 7 дней недели невозможно. Позвольте себе расслабляться и наслаждаться жизнью. Зная, что и дома и на работе вы нужны здоровой, энергичной, отдохнувшей, ежедневно выделяйте для себя личное время, которым вы можете распоряжаться по своему усмотрению: пойти к косметологу, посидеть в кофейне с подругой, почитать книгу или просто поваляться в постели.

6. *Умейте говорить «нет».* Очень важно для современной мамы уметь защищать свои жизненные ценности и свое время. Поэтому приходится отказывать в тех просьбах, которые идут вразрез с вашими жизненными целями.

7. *Поощряйте себя.* Возьмите в привычку хвалить себя в течение дня за целеустремленность и настойчивость в достижении целей. Поощряйте себя за достижение целей дня, недели, месяца, года. Для этого можно использовать следующие средства:

- говорить добрые слова в свой адрес;
- выделять себе дополнительное время для отдыха;
- выделять себе дополнительное личное время;
- делать себе подарки.

Есть еще один секрет. Он состоит в том, что у женщин есть особое преимущество в успешном тайм-менеджменте. В чем же оно?

В бизнес-литературе часто заявляется, что цель должна быть одна. Рекомендуется: не стремитесь сделать все сразу, закончите одно дело, затем приступайте к следующему. Даже приводится образное выражение: «Нельзя покорять одновременно несколько вершин!» Но это положение сформулировано мужчиной. Женщины способны действовать иначе!

У женщин лучше развита способность решать многоцелевые задачи. Связано это с особенностью головного мозга женщин – всегда находиться в активном состоянии. Поэтому женщина способна держать в голове одновременно несколько целей, к которым движется, оптимально распределяя время и силы. Причем это не означает, что движение к заданным целям происходит одновременно. Даже самая энергичная женщина не в состоянии раздвоиться или растроиться и одновременно выполнять несколько дел. Взяв на себя одновременно несколько дел, женщина осуществляет их дискретно, то есть переходит поочередно от одного к другому, выполняя каждое частично. Этот процесс женщина активизирует до тех пор, пока все задачи не будут решены.

Так, придя домой, вы можете поставить размораживать мясо в микроволновку, замочить блузку, организовать игру для ребенка, потом вновь возвратиться к приготовлению ужина и т. д.

Управляя своим временем, вы управляете собственной жизнью. Используя правила эффективного тайм-менеджмента, вы добиваетесь главной цели – освобождаете время для полноценного общения со своим ребенком.

Любовь к себе и к жизни

Тамарин муж как-то заявил, что для него вкусные пироги и домашний уют важнее, чем карьера жены. Но когда Тамара с макияжем, прической и в деловом костюме выходила вечером из офиса, муж смотрел на нее таким восхищенным взглядом… Загадки в деловой Тамаре было гораздо больше, чем в домашней.

Поэтому после декретного отпуска Тамара снова пошла работать. И как ни странно, ожидаемого цейтнота не настало. Наоборот, Тамара четко организовывает время, и его хватает на все. Работа держит в тонусе!

Самая главная проблема для современных молодых мам – быть успешной как минимум в трех ипостасях: мамы, жены, деловой женщины. Для того чтобы решить эту проблему, необходимо:

– научиться управлять своим временем (см. с. 28);

– поверить, что вы все сможете; любить себя, заботиться о себе, не бояться взять свою судьбу в свои руки.

Послеродовая депрессия

Родив ребенка, даже те женщины, которые обладали прежде высокой самооценкой, начинают испытывать значительно меньшее удовлетворение собой. Проанализируйте свои собственные переживания и чувства своих подруг в приведенных ниже ситуациях, и вы поймете причины снижения самооценки.

Ощущение потерянного времени. Возвращаясь к своей профессии из отпуска по уходу за ребенком, вы вдруг начинаете ощущать, что время нахождения дома безвозвратно потеряно для карьерного роста. Сравнивая свои профессиональные достижения с успехами коллег, вы понимаете, что это сравнение не в вашу пользу. В результате ваша самооценка резко снижается. Вы если и не жалеете о том, что стали матерью, то по крайней мере болезненно воспринимаете свое отставание в профессии.

Сверхответственность. Сверхответственность часто вызывает у нас чувство вины. Если в жизни ребенка что-нибудь не безупречно (а такое всегда найдется), мы начинаем считать себя виновными в этом. «Если бы я сделала лучше, у моего малыша не было бы такой проблемы», – думаем мы. Мы считаем себя ответственными буквально за все, что происходит

с малышом. Как будто мы всемогущи и можем контролировать всю жизнь ребенка.

Тренинг[3]

Напишите свое имя. Составьте на его основе кроссворд из определений самой себя.

Посмотрите еще раз на использованные определения. Каких из них больше: ласковых, уважительных или ироничных, саркастичных? Их соотношение и выражает вашу самооценку.

Все это говорит о том, что причина не в ваших личных качествах, а в низкой самооценке. Следовательно, чтобы после рождения ребенка вернуться в строй, нужно срочно заняться повышением самооценки.

Какая у вас самооценка

Очень важно знать свои сильные стороны и ценить себя.

Признание своей ценности, позитивная оценка самой себя, своих возможностей, качеств и своего положения в обществе во многом определяет ваше поведение, отношения с другими людьми, эмоциональное состояние. Высокая (но не завышенная) самооценка проявляется следующим образом:

• Ваше поведение отличается уверенностью, инициативностью, настойчивостью.

• Высока ваша удовлетворенность собой, своими достижениями, жизнью в целом.

• Вы адекватно оцениваете свои возможности и способности.

• Умея ценить себя, вы с уважением относитесь к окружающим.

Для ребенка ваша высокая самооценка оборачивается благом:

• У него также формируется высокая самооценка.

• Он учится уверенности, инициативности и настойчивости в поведении.

• Малыш расширяет свои возможности для развития познавательной и эмоциональной сферы.

• В сознании ребенка складываются эффективные модели взаимодействия с другими людьми, основанные на уважении.

Заниженная самооценка значительно осложняет нашу жизнь. Мы можем отказаться от важных и привлекательных начинаний

только потому, что кто-то внутри нас твердит: «Ты не сможешь сделать это – ты неспособная».

Для того чтобы переломить эту ситуацию, используйте все свои внутренние и внешние ресурсы: оптимизм, привычку к рефлексии, самоанализ, задушевные беседы с подругами, поддержку партнера, а иногда и визиты к психотерапевту или психологу.

Кроме того, существует стратегия повышения самооценки.

Стратегия повышения самооценки

1. *Учитесь принимать себя такой, какая вы есть.* Внутренняя работа не сразу принесет видимые результаты. Научиться любить себя, встретив в жизни слишком мало любви по отношению к себе, трудно и иногда больно. Не все сразу получается. Но нужно решить для себя: «Если я смогу любить себя хоть несколько минут в день, значит, результаты моей работы над собой – налицо. Я горжусь собой и продолжаю свой труд. Я радуюсь даже небольшим переменам в себе и самому процессу изменений».

Тренинг[4]

Посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я люблю и уважаю себя именно такой, какая я есть». В течение следующего месяца постоянно твердите себе: «Я одобряю себя». Говорите себе это 300–400 раз в день – чем больше, тем лучше. Пусть эта фраза все время будет с вами, станет вашей молитвой. Эта фраза вынесет на поверхность вашего сознания все то, что ей противостоит. Так, когда вам на ум придет мысль: «Как я могу одобрять себя, когда я такая толстая?» или «Глупо думать, что такое поможет», знайте, что для вас настало время взять под контроль свои мысли. Примите мысль такой, какая она есть, отпустите ее. Нежно скажите такой мысли: «Я отпускаю тебя с Богом и одобряю себя».

2. *Уважайте свои достижения, свои усилия, свой выбор.* Бывало так, что мы обесценивали свои успехи или свои старания. Наверное, в детстве мы мало слышали одобряющих слов в свой адрес. Но теперь-то мы можем сполна воздать себе за то, что делаем хорошо.

Тренинг[5]

Вечером припомните весь свой день, начиная с того момента, когда утром вы открыли глаза. Запишите все хорошие дела, которые вы сделали в течение дня. Не забудьте о тех мелочах, на которые вы привыкли махать рукой, потому что считаете их своими обязанностями. Добрым делом вполне может быть то, что вы встали рано утром, приготовили семье завтрак, собрали и отвели ребенка в садик, вовремя пришли на работу, помогли коллеге выполнить поручение, к которому он не знал как подступиться, весь день добросовестно трудились, по дороге домой сделали все необходимые покупки, приготовили вкусный ужин, поиграли с ребенком и почитали ему книжку, привели в порядок одежду себе, мужу и ребенку.

Вы считаете все это банальными, будничными делами? Нормой жизни любого человека? Стоп! В вас заговорил ваш Внутренний Мучитель, который годами указывал вам на любые, даже мнимые прегрешения и одновременно оставлял без внимания все, достойное похвалы. Не позволяйте ему сбить вас с толку! Спокойно отвечайте на вопрос – что хорошего вы совершили сегодня?

Если у вас наберется десяток добрых дел, наградите себя! Мороженым, теплым душем или лишним часом в постели – тем, что вам по душе!

3. *Разрешите себе быть несовершенной.* Позволяя себе быть далекой от идеала, вы можете радоваться, получать удовольствие от жизни. Только вы сами несете ответственность за то, чтобы *чувствовать себя счастливой*.

Тренинг

Разделите лист бумаги вертикальной чертой пополам. В левой части запишите свои сильные стороны, а в правой – слабые.

Понаблюдайте за собой во время выполнения упражнения. Какой столбик вы заполнили быстрее? Какой оказался длиннее?

Каждый день дополняйте список своих достоинств хотя бы одним качеством, которое позволит вам думать о себе лучше. Каждый раз, когда вам это будет удаваться, преподносите себе маленький подарок, который сделает вас чуть-чуть счастливее.

4. *Представляйте себя такой, какой хотите быть.* При любой возможности представляйте себя женщиной, имеющей высокую самооценку.

Тренинг

Найдите в окружающих вас людях самые лучшие качества. Сложите их вместе, и вы получите «идеальную личность».

Несколько раз в день по 10, 20 или 30 минут играйте роль такого уверенного в себе, спокойного, уравновешенного человека, который радуется жизни, любит и уважает себя и т. д.

Через одну-две недели вы получите видимые результаты.

5. *Будьте позитивно эгоистичной.* Любите себя не больше, но и не меньше других людей. Почаще произносите про себя: «Я единственная в своем роде, другой такой нет на земле».

6. *Учитесь любить свой образ:* свое тело, манеру двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться, плакать.

Заботьтесь о себе

В погоне за правильным питанием, идеальной чистотой, уходом за ребенком, его обучением, поддержанием отношений с супругом мы оставляем слишком мало времени для себя. Лишаем себя полноценного сна, разнообразного отдыха, возможности самореализации. И в итоге получаем:

- потерю внешней привлекательности;
- постоянный измученный, усталый вид;
- раздражительность, повышенную тревожность;
- приступы беспричинной тоски и страха;
- частые слезы по пустякам;
- забывчивость и рассеянность;
- резкое снижение самооценки.

Сможет ли женщина в описанном состоянии быть хорошей

матерью, женой и специалистом? Вряд ли!

И даже если внутренний голос ваш скажет, что делать что-то для себя эгоистично, попробуйте найти убедительные аргументы в пользу необходимости заботиться о себе:

1. *Привычка заботиться о себе – признак взрослого, личностно зрелого человека.* Начиная с дошкольного детства мы приобретаем навыки самообслуживания. Всю дальнейшую жизнь мы учимся делать что-то для себя: учить себя, лечить себя, заботиться о себе, успокаивать себя, радовать себя, организовывать себя, в конечном итоге любить себя активной, деятельной, заботливой, вдохновляющей любовью. Достигнув такого уровня развития, мы становимся счастливыми сами и способными дарить счастье другим.

2. *Заботливое отношение к самой себе поистине является благом для окружающих людей.* Представьте, что вы ухоженная, привлекательная жена с прекрасным оптимистичным настроением, хорошо устроившаяся в жизни дочь, энергичный, организованный профессионал.

3. *В самом большом выигрыше – ваш ребенок*, у него самая красивая и веселая мама. Глядя на вас, он учится быть счастливым и ответственным за себя.

Тренинг[6]

Внимательно прочитайте каждое утверждение. Произнесите его вслух. Какое чувство вызывает оно у вас? Запишите возникшее у вас чувство рядом с каждым из утверждений.

- Я имею право на полноценный отдых.
- Я имею право распоряжаться временем по своему усмотрению.
- Я имею право побыть в одиночестве.
- Я имею право быть счастливой.
- Я имею право на уважительное отношение.
- Я имею право строить свою жизнь так, как считаю нужным.

Теперь спросите себя: «Кто несет ответственность за то, чтобы я обладала этими правами?»

Управляйте своей жизнью

Помните, что вы являетесь хозяйкой своей судьбы, своих

поступков, своих мыслей, своих чувств.

Когда на консультациях я говорю подобные фразы, иногда слышу в ответ: «Да что я могу сделать, обстоятельства сильнее меня!» Мы искренне считаем себя слабыми, беспомощными перед лицом жизни. Это и есть *избегание ответственности*, когда мы боимся принять ответственность за свою судьбу, когда не отвечаем за свои поступки, мысли, чувства. Такая безответственность ярко проявляется в речи: «На меня что-то нашло», «Ты выводишь меня из себя», «Это меня бесит».

Когда мы боимся признаться даже самим себе в своих чувствах или желаниях, мы избегаем открыто говорить о себе, используя обобщенные, расплывчатые формулировки: «Такого каждый испугается», «Все осуждают это», «Никто не станет терпеть это» и т. п. Честное признание своих чувств, мыслей, желаний – важнейший шаг становления ответственности.

Тренинг

Продолжите следующие предложения:

- Все боятся, когда…
- Все думают, что…
- Всем нравится, когда…
- Каждому трудно, когда…
- Все злятся, если…
- Каждого раздражает, если…
- Всем обидно, когда…
- Любой женщине лестно, если…

Замените слова «все», «любой», «каждый» на местоимение «я» и прочитайте вслух новые предложения. Согласны ли вы с получившимися утверждениями? Какие чувства вы испытываете, когда произносите их?

Принятие ответственности не означает, что нужно ставить перед собой цели и всегда бесстрастно двигаться к ним. Мы можем испытывать самые разные чувства и даже иногда отказываться от намеченных целей. Но мы понимаем, что ограничениями являются не внешние обстоятельства и окружающие люди, а наши собственные ограничивающие чувства: страх, уныние, высокомерие, недоверие. Мы осуществляем осознанный выбор: бояться или добиваться исполнения своего желания.

Тренинг

Составьте 3–4 предложения, посвященных себе, по схеме: «Я хочу… но боюсь». Затем замените в них союз «но» на союз «и» и прочитайте получившиеся предложения.

Ответьте на следующие вопросы:

• Изменилось ли ваше мнение по поводу реалистичности ваших желаний?

• Осознаете ли вы свой страх приближения к цели?

• Что сильнее в вас: ваше желание или ваш страх?

• Чувствуете ли вы в себе силы достичь желаемой цели?

Наблюдая за собой, анализируя свое поведение и переживания, мы можем понять, что избегаем ответственности в следующих случаях:

– когда боимся проявить собственные душевные потребности;

– когда позволяем себе увлечься чем-либо до такой степени, что теряем сознательный самоконтроль над всей своей жизнью.

Так, бывает, что, всецело увлеченные своей материнской миссией, мы иногда забываем о самих себе, по сути, избегаем ответственности за свою жизнь.

Но эти времена прошли. Теперь нужно понять, что в любой ситуации, какой бы трудной она ни была, нам важно сохранять спокойную уверенность, некоторую эмоциональную отстраненность и ответственность за самих себя.

Распределите домашние обязанности

Современная мама – человек очень занятой. У нее много дел на работе, но не меньше и дома. Чтобы и дома и на работе успевать к сроку выполнить все самое важное (и не очень важное), попробуйте делегировать часть обязанностей своим близким. Ведь стремление все дела выполнять самой приведет к следующим последствиям:

– ребенок будет видеть постоянно мечущуюся, запыхавшуюся и уставшую маму;

– вы лишите себя возможности самореализации и радости жизни;

– остальные члены семьи перестанут проявлять инициативу и брать на себя ответственность.

Только сбалансированная семейная ответственность способствует личностному росту каждого члена семьи и помогает

семье решать все возникающие проблемы.

Понаблюдайте за жизнью своих подруг. Вы увидите, что у истоков семьи некоторые женщины с энтузиазмом тянут одеяло и супружеской, и родительской ответственности на себя. Спустя годы они раскаиваются в этом, видя, как удобно устроились муж и дети, паразитируя на сверхответственной маме.

Преимущества распределения обязанностей:

1. Вы сможете заниматься задачами более высокого уровня: общением с ребенком и близкими людьми, его эмоциональным и интеллектуальным развитием, собственным личностным ростом.

2. Распределение обязанностей выявляет потенциал всех членов семьи, предоставляет им максимальную возможность использовать свой опыт, знания, способности.

3. Повышается самооценка всех членов семьи, возникает чувство собственной значимости.

4. Распределение обязанностей укрепляет семейные узы.

5. Некоторую работу домочадцы со временем начинают делать даже лучше, чем мама: муж с удовольствием печет потрясающие блинчики, дедушка водит внучку в бассейн, а бабушка самозабвенно творит новогодний костюм Зорро для любимого внука.

> Новоиспеченный отец Саша отлично совмещает роль и папы-добытчика, и мамы-домохозяйки. Он заботится о своем десятимесячном малыше с самого рождения: встает по ночам, кормит, гуляет, при этом еще успевает работать и готовить. Но не подумайте, что его жена переложила на Сашу все свои обязанности. Она так же заботится о малыше, но благодаря помощи мужа ей удается строить карьеру и заниматься любимым делом.

Распределить обязанности между домочадцами – не значит просто приказать, кому и что делать. Делегирование обязанностей состоит из пяти основных частей:

- план;
- просьба или переговоры;
- ответственность;
- контроль;
- благодарность.

Планируя, нужно ответить себе на такие вопросы:

– *Что* вы собираетесь поручить кому-либо?

– *Кто* будет выполнять то, что раньше делали вы?

– *Как* выполнить поставленную задачу?

– *Когда* начать и когда завершить запланированное? Есть ли

какие-нибудь промежуточные сроки? Когда стоит проверить, как идут дела?

– На *что* вы будете обращать внимание, когда дело выполнено?

Планирование настраивает вас мыслить рационально, поэтому даже в экстремальных ситуациях (срочная командировка, внеплановое совещание, неожиданное родительское собрание) оно успокаивает и организует.

Попросите о помощи

Сразу стоит понять, что распоряжения, приказы, команды неэффективны. Поэтому вы используете только *просьбы* и *переговоры*. Но и просить своих близких о помощи оказывается не так-то просто. А все оттого, что у нас есть свои комплексы, страхи, привычки:

1. *Привычка изъясняться намеками*. Не умея или не решаясь напрямую просить о чем-то своих близких, мы изъясняемся намеками. Так бывает, когда жена не просит супруга сходить в магазин за продуктами, а говорит намеками: «Такие тяжеленные сумки – сил нет!» Одни женщины кокетливо играют в загадки: «Ты никогда не отгадаешь…» Другие используют в качестве намека зеркальное поведение, например, навязчиво пристают с вопросами к вернувшемуся с работы мужу: «Как ты себя чувствуешь? Как у тебя настроение? Какие новости?», ожидая, что он, наконец, заинтересуется их жизнью. У женщин настолько глубоко укрепляется привычка использовать намеки вместо открытого выражения своих желаний и потребности в помощи, что другое поведение просто не принимается ими.

Часто, общаясь с женщинами, взвалившими на себя все тяготы семейной жизни, я задавала им вопрос: «Вы когда-нибудь открыто просили мужа о помощи?» – и получала удивительный ответ: «Да, и он всегда соглашался, но от этого никакого удовольствия, вот если бы сам догадался, было бы приятно». Очевидно, женщина несет на себе весь груз домашних хлопот, обрекая себя на постоянную усталость, только для того, чтобы сохранить призрачную надежду, что когда-нибудь муж проявит к ней неземную любовь и догадается помочь.

Другой вариант: самой попросить о помощи и освободить себя, хотя бы частично, от непомерных нагрузок – представляется менее приятным, ведь иллюзия о догадливом муже будет разрушена.

2. *Страх получить отказ*. Мы боимся просить из-за страха получить отказ и почувствовать себя униженными

и отвергнутыми. Поэтому мы никогда не просим о помощи и не заявляем о своих желаниях и в результате все же испытываем чувство заброшенности и ненужности.

3. *Наивная вера в то, что все наши просьбы должны непременно исполняться.* Когда нам отказывают, мы сердимся. По какой-то сложной эмоциональной бухгалтерии мы считаем, что весь мир обязан считаться с нашими просьбами.

4. *Страх «потерять лицо».* Иногда нам трудно просить о чем-либо из-за страха слишком раскрыть себя и, следовательно, стать более уязвимыми. Мы боимся «потерять лицо», разрушить свой образ. Так, мы не решаемся поделиться своими семейными проблемами с подругами и попросить у них поддержки, боясь разрушить свой образ благополучной замужней дамы. Страх стать уязвимой может означать глубинное недоверие к другим людям, которое рождается в раннем детстве. Преодолеть такое недоверие можно либо ценой внутренних усилий, либо обратившись за помощью к специалисту.

5. *Страх потерять уважение окружающих в случае отказа.* Боясь «потерять лицо», мы не говорим о своих желаниях до тех пор, пока полностью не уверимся в том, что наша просьба будет исполнена. Нам кажется, что каждое наше изъявление просьбы должно заканчиваться ее исполнением, иначе мы можем потерять уважение окружающих.

6. *Отношение к просьбе как к требованию.* Мы, женщины, в любой просьбе, даже самой корректной и искренней, видим требование. Поскольку мы сами не умеем сказать «нет», даже когда выполнение данной просьбы нас ущемляет, то и любая обращенная к нам просьба автоматически превращается в требование. Поэтому нам сложно просить других, ведь мы предполагаем в окружающих такое же неумение отказывать.

Осознав и устранив эти причины, вы овладеете умением просить. Но нужно помнить, что ваши просьбы должны отличаться следующими признаками:

1. Они всегда *искренние*. Искренняя просьба выражает то, что вы действительно хотите. Не то, чего ждет от вас другой. Не то, на что, как вам кажется, вы имеете право. Не то, что вы считаете возможным просить.

2. Они *конкретны*.

3. Ваши просьбы – это *честное выражение своей позиции и своих желаний*, сделанное в такой форме, что другой человек волен помочь или отказать в просьбе, поскольку вы просите его высказать свою позицию и желания.

4. Вашу просьбу *хочется выполнить*. Вы заранее настраиваетесь на согласие человека и всегда говорите о том,

как его помощь вам необходима.

5. Ваша просьба *приятна*. Вы знаете, что потребность человека быть нужным другим очень важна, надо только уметь ее донести до другого – доброжелательно и ясно.

6. Ваша просьба *выгодна*. Вы цените услугу человека, согласившегося вам помочь, и в свою очередь также хотите быть ему полезной. А потому вы задаете вопрос: «Ты согласился мне помочь – но и я хочу быть тебе полезной. Что я могу для тебя сделать?»

Тренинг[7]

Пригласите вашего партнера участвовать в упражнении.

Попросите его о чем-нибудь в требовательной форме. Что вы ощущаете, когда требуете?

Выясните, что чувствует при этом ваш партнер.

Теперь попросите о чем-либо, выражая свои чувства, спрашивая и выслушивая, что чувствует другой. Что вы ощущаете, когда просите?

Иногда нам не представляет труда обратиться с просьбой к близким, но при этом нас одолевают сомнения, о чем можно попросить мужа или подруг, а о чем нельзя: «Ну, это ж слишком!»

Мне вспоминается одна женщина, у которой родился второй ребенок. Малыш рос беспокойным, и молодой маме приходилось нелегко. Но когда она слышала: «Ты попроси мужа и старшего сына помочь тебе», то отвечала: «Я и так завалила их работой, мне неудобно отдыхать».

Именно для таких случаев у меня припасены пафосные (при этом совершенно точные!) слова молодым матерям о том, что материнство – это великое поручение женщинам от всего человечества. Земляне поручили женщинам создание будущего. Каждая из вас, воспитывая ребенка, формирует будущее для всего человечества. Думая таким образом, любая женщина в пору материнства может чувствовать себя избранницей, вольной просить о помощи всех окружающих.

Наверняка вы не раз попадали в ситуацию, когда просьба не работала. Но не стоит реагировать на отказ злостью, раздражением и обидой. Также не стоит выяснять причину отказа (это никак не помогает решить проблему). Если не сработала просьба, у вас в запасе есть еще один способ передачи обязанностей – *переговоры.*

В случае отказа можно использовать несколько вариантов переговоров:

1. *Попросите совета*: «Что мне посоветуете сделать?» Вы удивитесь, но часто адресованный к исполнителю вопрос-просьба дать совет приводит… к согласию ее выполнить.

2. Если человек соглашается выполнить задачу, то спустя время вы *уточняете*, когда именно выполнение поручения станет возможным.

3. Если человек называет в качестве препятствий временные обстоятельства, вы *интересуетесь*, когда они не будут мешать выполнению ее просьбы.

4. Бывает и так, что человек предлагает вполне уместный вариант решения проблемы – например, называет того, кому в данный момент решить эту задачу по силам, или советует что-то другое. Обязательно *поблагодарите его за совет*!

5. Вполне вероятно, что возможности человека, к которому вы обратились, в данный момент ограничены, тогда вы просите прощения за настойчивость и *обращаетесь к другому*.

В распределении обязанностей очень важен вопрос *ответственности*.

Поручая решение проблемы кому-нибудь из своих близких, доверяйте ему выбор способа решения. Так, если вы отправляете малыша с папой на прогулку, то обозначьте только основные свои требования:

1. Вернуться к обеду.

2. Не промочить ноги.

Все остальные вопросы остаются в компетенции папы:

– где гулять;

– во что играть;

– о чем говорить.

Несмотря на то, что ответственность отца в этом случае возрастает, ваша ответственность нисколько не уменьшается. Мудро распоряжайтесь своей ответственностью, применяя *Золотое правило делегирования:* в случае неудачи вы берете всю ответственность за ситуацию на себя; в случае успеха вы отдаете ее непосредственному исполнителю.

Соблюдение этого правила поможет вам успешно применять метод распределения обязанностей, поддерживать добрые отношения со своими родными и оптимально организовывать свое время.

Глава II
Полноценное общение с ребенком

Уникальный ребенок деловой мамы

Как мы уже говорили, профессионально успешная и самодостаточная мама может многое дать своему ребенку. Когда вам доставляет радость ваша работа, когда у вас каждый день расписан по минутам, но вы все успеваете в срок и получаете удовлетворение от совмещения работы и материнства, вашего ребенка скорее всего будут отличать неповторимые черты:

1. *Высокая самооценка, уверенность в себе, стрессоустойчивость, целеустремленность.* Научные исследования доказывают, что дети работающих матерей имеют более высокую самооценку, чем дети женщин, отказавшихся от карьеры в пользу ухода за детьми.

2. *Позитивная модель жизненного поведения*. Вы становитесь для малыша образцом организованности, самодисциплины, целеустремленности, ответственности и многих других качеств.

3. *Оптимизм*. Оптимизм ребенка основывается прежде всего на неиссякаемом оптимизме его мамы, ее умении поддержать малыша в трудные моменты, способности сохранять силу, спокойствие и материнскую позицию в самых напряженных ситуациях.

4. *Самостоятельность*. Ваш динамичный стиль жизни не позволит чрезмерно опекать ребенка. Ваша занятость стимулирует малыша приобретать навыки самообслуживания, самостоятельно осваивать незнакомые виды деятельности, учиться планировать собственное время. У него появляется возможность почувствовать сладкий вкус самостоятельной жизни, а это первый шаг к ответственному взрослому поведению.

5. *Коммуникабельность*. Ваш ребенок умеет общаться со сверстниками и людьми старше себя. Он легко вступает в контакт, умеет поддержать беседу, соблюдает необходимую дистанцию, знает, как вести себя в конфликтной ситуации. Многому он научился, глядя на свою маму. Множество полезных вещей он узнал именно от вас.

6. *Эрудированность*. Несмотря на свою занятость, вы много беседуете со своим малышом: рассказываете ему то, что знаете сами, делитесь впечатлением от прочитанных книг и увиденных фильмов, обсуждаете трудности, возникшие в общении с людьми. Вы успеваете каждый день читать ребенку и выискиваете любую возможность для общения с ним.

7. *Креативость.* Способность к творчеству от природы заложена в ребенке, и для вас важно сохранить ее. Вместе

с ребенком вы с удовольствием рисуете, поете, сочиняете стихи, ставите спектакли, лепите из пластилина. При этом вы всегда поддерживаете креативную инициативу малыша и не критикуете его «шедевры».

8. *Любознательность*. Ваш ребенок имеет стойкий познавательный интерес ко многим областям жизни: природе, искусству, технике и т. д. Он задает много вопросов, с удовольствием слушает книги, любит учиться. Ваша задача – помогать малышу сохранять любознательность, несмотря на встречающиеся на пути преграды и неудачи. Благодаря вам ребенок учится преодолевать трудности.

9. *Хорошее воспитание*. Безусловная любовь к ребенку не мешает вам заниматься его воспитанием. Вы умеете быть строгой и требовательной, используете в качестве приемов воспитания и похвалу, и наказание. Вы терпеливо объясняете малышу, как вести себя в театре, поликлинике, в гостях, магазине и т. д.

10. *Любовь и уважение к своей семье*. Малыш чувствует себя дома в безопасности. Он получает в семье многое из того, что нужно ему для полноценного развития. Но ребенок не только чувствует любовь к себе, но и сам учится любить, уважать и ценить близких ему людей. Вы помогаете ему в этом, демонстрируя уважение к каждому члену своей семьи, и особенно к старшему поколению. Ваше поведение влияет на поведение малыша.

Все дети очень разные: шустрые и медлительные, общительные и стеснительные, шумные и тихони, говорливые и молчаливые. Конечно, они требуют внимания, энергии, времени, сил. Но счастье видеть, как в сыне или дочке прорастает яркая индивидуальность, необыкновенная личность, стоит любых усилий и времени.

Безусловная любовь

Чтобы ребенок вел себя уверенно, ему нужно чувствовать себя любимым, и прежде всего – своей мамой. Материнская любовь необходима взрослеющему человечку, как вода и воздух растущему деревцу. И важно, чтобы она была непрерывной и сопровождала ребенка в самые разные моменты: радостные и печальные, успешные и неудачные. Малышу нужна мамина любовь, когда он делает ошибки и нарушает запреты, когда ссорится с друзьями и теряет самообладание, когда недоволен собой и обижается на других. Такую непрерывную родительскую любовь без каких бы то ни было условий называют *безусловной любовью*.

Безусловная родительская любовь является фундаментом уверенного поведения человека на протяжении всей его жизни. Свои неудачи и ошибки он не будет воспринимать трагически, так как знает, что даже в эти моменты его любят самые близкие люди.

Взрослый человек, никогда не чувствовавший к себе безусловной любви, теряет уверенность каждый раз, когда оказывается в чем-то небезупречным. И если понимать уверенность как энергию, позволяющую достигать желанной цели, то такой человек испытывает постоянный дефицит энергии.

Взрослый человек, осознавший подобный внутренний конфликт, может научиться регулировать движение своей энергии, восстанавливая уверенность в себе, но дошкольнику подобные задачи не под силу.

В силу возрастных особенностей мышления, он выстраивает по-своему логическую цепочку умозаключений: я совершил ошибку → маме это не понравилось → я плохой, мама меня не любит → мама не полюбит меня никогда → я никому не нужен → я не имею права жить.

Взрослому такая цепочка может показаться слишком категоричной, трагичной и даже абсурдной. Но для дошкольников она естественна. Придя однажды к подобному выводу, ребенок может надолго сохранить эту установку.

> Пятилетний Женя – мальчик гиперактивный. Он не может усидеть даже десяти минут. Самое большое удовольствие для него – движение. Он любит бегать, прыгать, играть в футбол, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, плавать. Если его заставляют сидеть

на одном месте, то он обязательно что-нибудь берет в руки, начинает этот предмет кидать, крутить, подбрасывать. Если предмет у него отбирают, начинает вертеться на стуле, двигать ногами. Мама же у Жени очень хочет, чтобы ее сын был примерным ребенком. Она буквально засыпает его замечаниями: «Не кричи», «Сядь прямо», «Убери все из рук», «Перестань ерзать», «Не вертись», «Не трогай…», «Постой спокойно», «Не бегай», «Положи на место» и т. д. Мальчик научился не слышать все эти фразы, потому что выполнить их он просто не в состоянии. В садике воспитательница характеризует его поведение как очень агрессивное: «Он постоянно задирается, может без причины стукнуть кого-нибудь из детей». На индивидуальном занятии с психологом мальчик признается, что считает себя очень плохим, так как он не нравится маме. На вопрос: «Откуда ты это знаешь?» – Женя опускает низко голову и тихим шепотом произносит: «Она сама про это все время говорит, ей другие ребята нравятся, не такие, как я».

Понимая возможность такой грустной перспективы, вы с самого рождения ребенка принимаете однозначное решение: дарить малышу безусловную любовь.

Какая она, безусловная родительская любовь?

1. Безусловная любовь характеризуется *последовательностью*:

– созданием для ребенка знакомой организованной среды;

– следованием основным признакам безусловной любви вне зависимости от поведения ребенка, внешних обстоятельств и настроения родителей.

2. Безусловная любовь – своеобразный инструмент *руководства* ребенком:

– передача ребенку нужных ему в данный момент знаний;

– эмоциональная и информационная поддержка;

– анализ, формулирование выводов и индивидуальных задач развития.

3. Безусловная любовь передает ребенку *родительский оптимизм:*

– веру в счастливую судьбу ребенка;

– уверенность в его способностях и добрых устремлениях.

Очень важно *уметь донести свою безусловную любовь до ребенка.*

Самая большая безусловная любовь не имела бы смысла,

если бы ребенок не ощущал ее непрерывно. Поэтому постоянно учитесь все более *эффективно транслировать свою любовь малышу.* Для этого:

– говорите ребенку о своей любви;

– передавайте свои чувства взглядом и прикосновениями.

Самый простой способ проявить безусловную любовь к ребенку – ежедневно читать ему книги. Процесс чтения имеет все четыре характерных признака безусловной любви.

1. Выделяя каждый день время для чтения книг малышу, вы *последовательны* в своих проявлениях безусловной любви к ребенку. Тем самым вы организуете предсказуемую повторяющуюся среду для дошкольника, которая сама по себе рождает в нем чувство безопасности, защищенности, уверенности в своих силах.

2. Читая малышу, вы осуществляете *руководство* двумя способами:

– через содержание книг. Детская литература (сказки, стихи, рассказы) особыми образными, символическими, метафорическими средствами передает ребенку жизненно важную информацию. К тому же книгу читает мама, самый главный человек для малыша, поэтому информация приобретает особый смысл и значимость;

– через комментарии и обсуждение прочитанного. Читая, вы всегда делаете акценты на важных моментах, отвечаете на вопросы малыша, связывая содержание книги с реальной жизнью ребенка.

Мама сегодня дома, и четырехлетняя Анютка счастлива: «Мама, давай читать!».

– Давай, – легко соглашается мама, – А какую книжку?

– Мою, мою, – кричит довольная девочка.

– Как? – удивляется мама. – Опять «Горшочек каши»? Мы же ее уже раз двадцать читали?

– Ну и что! Все равно ее, – настойчиво требует дочь.

– Ну, твою так твою, – опять соглашается мама, и они вдвоем усаживаются в кресло. Мама открывает книжку, и начинается сказка.

– Ой, как много каши! – радостно удивляется Анютка, как будто слышит сказку в первый раз. – Как же ее теперь остановить?

И сама же отвечает:

– Ну ничего, остановим. Я хорошо помню, какие слова надо сказать, чтобы горшочек перестал варить

кашу.

– Умница, дочка, – улыбается мама. – Хорошо быть такой внимательной.

3. Вам легко проявлять *родительский оптимизм*, читая малышу книги. Детская литература сама по себе оптимистична, и от вас требуется просто быть жизнерадостной. Чтобы это всегда получалось, воспользуйтесь такими утверждениями:

– «Сейчас рядом со мной самый дорогой мне человечек»;

– «Мне рядом с моим ребенком спокойно, тепло и радостно»;

– «Сейчас самые приятные минуты моей жизни, во мне много нежности к моему малышу»;

– «Сейчас я преисполнена нежного материнства».

Читая малышу, легко использовать все языки любви:

– вы обнимаете ребенка;

– внимательно выслушиваете его;

– говорите ему ласковые слова;

– дарите ему любящий взгляд.

Для того чтобы совместное чтение стало проявлением безусловной любви, не наказывайте ребенка, отказываясь ему читать.

Верным критерием безусловной любви являются приятные как для матери, так и для ребенка ощущения восстановления сил и наполнения живительной энергией. При проявлении безусловной любви родителей к сыну или дочери общее количество энергии увеличивается. В этом заключается Великий энергетический парадокс: разделенное горе ослабевает, разделенная радость усиливается.

Похвала и критика

Не секрет, что с помощью похвалы мы повышаем уверенность ребенка в своих силах, формируем его адекватную самооценку.

Для мамы очень важно не воспринимать любую неудачу ребенка как вселенскую катастрофу. Наоборот, нужно быть предельно внимательной к деятельности малыша и буквально выискивать повод для одобрения и похвалы.

> Ксюша П. (пять лет девять месяцев) – робкая, неуверенная, очень послушная и добросовестная девочка. Ксюша занимается в школе развития, в группе из восьми человек. У девочки недостаточно развита монологическая речь и тонкая моторика пальцев рук. Она испытывает трудности при рисовании и работе в тетради по клеточкам. Беседуя с мамой, я обращаю ее внимание на необходимость повышать самооценку девочки с помощью своевременной и искренней похвалы. На что мама горячо возражает: «Так я ее все время хвалю. Сейчас Ксюша вышла после занятия рисованием, показывает мне свой рисунок, а я ей говорю: „Ну надо же. Неужели это ты так нарисовала?”».
>
> Мама Ксюши считает свою фразу похвалой, не замечая в ней скрытого смысла: «Ты такая неспособная, даже удивительно, что у тебя иногда что-то получается».

Похвалить ребенка, оказывается, не так-то просто. Чтобы ваша похвала воодушевляла ребенка, пользуйтесь правилами полезной похвалы.

Правила полезной похвалы

1. Всегда хвалите ребенка искренне, от всей души. Не обманывайте его, не придумывайте несуществующих достоинств и успехов.
2. Высказывайте одобрение не только на словах, но и с помощью невербальных средств: интонации, мимики, жестов, прикосновений.
3. Хвалите ребенка за конкретные действия, усилия, инициативу.
4. Хваля своего малыша, не сравнивайте его с другими

людьми. Похвала ребенка не должна строиться на унижении других, в том числе и себя.

Так, искренность похвалы помогает строить честные, доверительные отношения со своим ребенком и избегать развития у него таких качеств, как завышенная самооценка, необоснованно высокий уровень притязаний[8], эгоцентризм.

Именно поэтому не стоит использовать в похвале обобщения и преувеличения, говоря: «Ты *все всегда* делаешь хорошо», «Ты у меня лучше *всех*!», «Это ты делаешь лучше *всех*!».

Когда вы отмечаете только конкретные достижения или усилия ребенка, малыш понимает, какие его действия приветствуются взрослыми, и старается их повторить, сделать привычными для себя.

Если ваша похвала действительно искренна и вы отмечаете те действия ребенка, которые нравятся вам на самом деле, то ваше одобрение выражается не только в словах, но и в мимике, жестах, интонации голоса, позе и т. д. Но может случиться так, что вы используете похвалу только потому, что считаете ее необходимой для воспитания ребенка в данный момент, хотя в действительности не видите оснований для нее. Вот тогда-то малыш и получает от мамы *двойное послание*: ее слова говорят об одном, а выражение лица, жесты или поза – о противоположном. Ребенок в этом случае дезориентируется, он в растерянности и не знает, на какую информацию реагировать: вербальную или невербальную. Малыш может замереть в бездействии или выдать неадекватную ситуации реакцию: заплакать, проявить агрессию, убежать.

От двойных посланий не застрахована ни одна мама. Они возникают оттого, что некоторые наши чувства остаются неосознанными и проявляются как бы помимо нашей воли, а потому неизбежно остаются непонятыми.

Зная об этом, в случае странной реакции малыша на похвалу анализируйте свою мимику, жесты, интонации, позу. Расточая похвалы малышу, можете взглянуть на себя в зеркало или прислушаться к своему голосу.

Не стройте похвалу на сравнении с собой или другими людьми. Не стоит говорить ребенку: «Ой, как здорово, у меня бы так не получилось» или «Вот молодец, никто не догадался, а ты ответил!». Стабильную высокую самооценку не построишь на уничижении других. Если самооценка зависит от неудач окружающих людей, то что же будет, если эти люди станут успешными?

Используя похвалу в общении с ребенком, мы понимаем, что без критических замечаний не обойтись. Критика помогает

маленькому человеку осознать результаты своего труда, собственные сильные и слабые стороны, в конечном итоге способствует формированию адекватной самооценки. Но критика со стороны родителей может стать разрушительной и снизить и без того низкую самооценку ребенка, увеличить его неуверенность и тревожность. Научиться делать критику полезной для малыша помогут правила полезной критики.

Правила полезной критики

1. *Золотая пропорция воспитания*. Человеку трудно согласиться с критикой в свой адрес, если у него нет твердой уверенности в том, что он в целом «хороший», что он нужен и важен для близких людей, то есть если у человека удовлетворены базовые психологические потребности:

– в безопасности;
– в обеспеченности и стабильности;
– в любви;
– в чувстве принадлежности;
– в самоуважении и уважении другими.

Удовлетворение этих потребностей так же важно для психики ребенка, как витамины – для его организма.

Для выполнения этой серьезной задачи используйте следующие *знаки одобрения*:

– ласковый взгляд;
– нежное прикосновение;
– внимательное выслушивание;
– словесная похвала.

Золотая пропорция воспитания указывает на соотношение одобрения и критики в обращении к ребенку и звучит так: четыре знака одобрения на одно критическое замечание.

Именно в этом случае информация, заложенная в критическом высказывании, будет правильно воспринята ребенком и использована им в дальнейшем.

> Посетив тренинг для родителей, Жанна стала особенно внимательна к своим высказываниям, обращенным к дочке. Однажды зайдя на кухню, она увидела, как ее маленькая Варенька моет свою чашечку. Варя подставила к раковине табуреточку, налила полчашки «Фери», включила на полный напор

воду и начала тщательно тереть чашечку металлической мочалкой. Вода и пена разлетались по всей кухне. Даже по окну сползали белые пенные потеки. Сама девочка была настолько мокрой, что даже с ее платьица вода капала на пол. Жанна хотела схватить девочку и отругать ее за такую неряшливость. Она даже уже сделала шаг к дочке, но тут увидела лицо повернувшейся к ней Вареньки и вспомнила про золотую пропорцию воспитания, о которой шла речь на тренинге. Резко остановившись, она произнесла:

– Какая сейчас чашка будет чистая. Хозяйка так старается ее отмыть! Да еще мочалочкой. Да еще с «Фери». Помощница ты моя. Давай только рукава закатаем, фартук наденем. Поменьше напор воды сделаем. Пену хорошо прополощем. А потом еще и пол затрем. Вот какие мы с тобой молодцы. В следующий раз «Фери» только капельку налей.

2. *Разделение критики и чувств*. Разделяйте критику и выражение собственных чувств. Полезная критика всегда спокойна. Мы уже знаем, что если скрывать раздражение, обиду, злость, страх, тревогу, то эти чувства обязательно прорвутся, и в самый неподходящий момент. Поэтому в периоды «бури» откажитесь от критики и оставьте ее до лучших времен.

3. *Доброжелательная критика*. Важно помнить, что критика полезна для ребенка, если замечания сопровождаются проявлением любви и уважения к малышу: мягкая интонация, добрый внимательный взгляд, ласковые слова: «Доченька, послушай…», «Сынок, хочу тебе сказать…».

4. *Критика поступков*. Критикуйте поступки и действия ребенка, а не его личность.

5. *Конкретная критика*. Критикуя ребенка, будьте очень конкретны: четко указывайте, что не нравится вам в действиях малыша, и обязательно убедитесь, что он вас правильно понял.

6. *Созидательная критика*. Не забывайте не только высказывать, что вас не удовлетворяет, но и обязательно сообщать, чего вы ждете от ребенка.

7. *Аргументированная критика*. Полезная критика включает в себя объяснения преимуществ желательного поведения. Если вы скажете ребенку: «Делай так, потому что я так сказала», то это будет приказом, а не объяснением. Малыш не сможет увидеть связи между своими действиями и пользой, которую они могут принести лично ему.

8. *Критика с тренировкой*. Старайтесь завершать критику

тренировкой желательного поведения. Например, после замечания по поводу брошенной одежды и объяснения, как и зачем она прибирается, предложите ребенку представить, что он пришел после прогулки и переодевается. Пусть, играя, ребенок сложит одежду так, как нужно. И после этого получит родительскую похвалу. С помощью такого дополнения критики вы обучает малыша новому, более приемлемому поведению.

Между тем, что человек знает, и тем, что он умеет, – огромная разница. Любое знание требует практики и тренировки. Если подробно рассказать сынишке, как кататься на велосипеде, это не будет означать, что он сразу же освоит этот навык.

Конечно, малышу не всегда хочется тренироваться. Поэтому не забывайте подбадривать его. А еще можете превратить тренировку в забавную игру. Ведь дошкольникам нравится придумывать разные ситуации и исполнять в них разные роли. Дети любят использовать свои любимые игрушки для проигрывания придуманных историй. Так, плюшевый мишка может учиться вести себя в стоматологическом кабинете, а кукла Барби тренируется не просить шоколадку в магазине.

Даже если малыш провинился, не говорите ему: «Не будем сегодня читать, раз ты плохо себя вел», не угрожайте: «Не приберешь игрушки – не пойдем гулять в парк».

Чтобы выдержать детские обиды и агрессию в свой адрес, чтобы настоять на своем и добиться от ребенка необходимого, вам приходится делать усилия над собой. Иногда бывает жаль наказывать малыша, но вы делаете это ради сохранения в нем душевной чистоты, физического здоровья, уважения к людям. Например, читая малышу, иногда останавливайтесь на описании неблаговидных поступков сказочных персонажей и спрашивайте: «На кого-то это похоже? Не ты ли поступал так же» Если ребенку становится стыдно, значит, есть надежда, что в следующий раз он сам себя удержит от дурного поступка.

Расставания и переживания

Дети старше года становятся все более самостоятельными. К этому возрасту они не нуждаются в постоянной опеке взрослых, которым еще недавно приходилось кормить, менять пеленки, укладывать спать. Теперь они сами могут есть, одеваться, передвигаться, брать вещи. Малыши уже говорят, объясняют, требуют. Они достигли новой степени свободы, а значит, готовы к дальнейшему отдалению от родителей и могут проводить некоторое время без матери или отца. Но все же дети проявляют признаки привязанности и зависимости от родителей – и это вполне соответствует их возрастным особенностям. Они могут цепляться за мать, требовать, чтобы она была рядом, подбегать к ней периодически, проверяя, не исчезла ли она, – это внешние проявления привязанности. К внутренним проявлениям привязанности ребенка относится переживание им тревожного предчувствия разлуки. Это эмоциональное состояние ребенок испытывает во время отсутствия родителей. Оно достигает своего пика к полутора годам, а к трем годам постепенно ослабевает. И только перед школой исчезает почти полностью. Родителям, которые замечают проявления у своего ребенка тревожного предчувствия разлуки, не стоит искать в этом отклонения в развитии. Просто нужно принять во внимание существование этого состояния ребенка и знать, с чем связана тревога, от чего увеличивается и от чего уменьшается.

• Реакция тревоги перед разлукой появляется потому, что ребенок боится незнакомых людей, неизвестных обстоятельств и непривычных вещей.

• Чем неожиданнее очередное расставание, тем сложнее оно переживается малышом.

• Чем более знаком ребенку сам процесс расставания, тем меньше его тревога. Это наблюдение может обнадежить родителей самых тревожных детей: рано или поздно уровень тревоги снижается у всех детей.

• Детская тревога меньше, если расставание происходит в уже знакомом месте.

• Манера поведения ребенка при расставании с родителями зависит от степени его привязанности к ним. Ошибаются те родители, которые полагают, что если малыш капризничает при расставании, то, значит, он слишком привязан к ним. Наоборот, сильная привязанность ребенка к родителям рождает в нем ощущение эмоционального комфорта. Такие дети чаще общительны, благожелательны, менее агрессивны и не избегают

незнакомых взрослых.

Расставание с мамой для ребенка дошкольного возраста – серьезное испытание. Даже если оно длится всего 3–4 часа. Трудность переживания разлуки с мамой для дошкольника возникает из-за возрастных особенностей его мышления. Дело в том, что мышление ребенка дошкольного возраста значительно отличается от мышления взрослого. Понимание категории времени у него не вполне сложилось. Такие характеристики времени, как текучесть и последовательность, еще не усвоены детским умом, для малыша время – не постоянно движущаяся река, а неподвижное озеро. Ребенок считает, что если что-то происходит сейчас, то это будет происходить всегда. Именно поэтому дошкольники не сразу усваивают названия дней недели, времен года или месяцев. Ведь чтобы легко в этом ориентироваться, надо не просто заучить последовательность определенных слов, а понимать, как после понедельника начинается вторник или перед весной заканчивается зима. Поэтому малыш, обнаруживающий, что мама исчезла из поля видимости или из зоны доступного поиска, полагает, что это случилось не на несколько часов, а навсегда. И реагирует на факт разлуки со всей силой своего темперамента. Кто-то тихо ноет по любому малозначительному поводу, кто-то задирается и дерется с каждым безопасным противником, кто-то прячется в укромное местечко и делает вид, что его нет.

Малыш-дошкольник особенно тяжело переносит ситуацию, когда он просыпается, а мама или ушла, или все еще не появилась. Сон для ребенка, так же как и еда, является ощутимым разграничителем времени. Но ни одна мать не сможет находиться при ребенке неотрывно все 24 часа в сутки. Кроме того, наша жизнь настолько разнообразна: работа, магазины, друзья, болезни, командировки, роды, наконец. Что же, отказаться от всего ради эмоционального благополучия малыша? Или, скрепя сердце и испытывая постоянное чувство вины, отрываться от ребенка?

Чтобы найти оптимальный ответ на эти вопросы, следует принять во внимание несколько существенных замечаний:

1. Нет универсального совета на все случаи жизни, каждую ситуацию следует рассматривать с учетом всех жизненных обстоятельств и индивидуальных особенностей ребенка.

2. Мама не может отгородить от малыша весь мир. Ребенку жить в этом мире, как бы плох или хорош он ни был. Важно, чтобы трудности, с которыми со временем придется столкнуться ребенку, были ему по плечу.

3. Слишком сильное материнское чувство вины не приносит

пользы ни маме, ни ребенку. Единожды обнаружив, в дальнейшем ребенок использует его для манипулирования матерью, а мать в этом случае утрачивает свою родительскую позицию, становится слабым, непоследовательным родителем.

4. Отказываясь в жизни от всего, кроме материнства, женщина обедняет себя, лишает энергетических жизненных источников, устает от однообразной ноши родительства, перестает испытывать радость от общения с собственным ребенком.

5. Если ребенок растет исключительно в обстановке эмоционального комфорта, он не учится переживать трудные эмоции, становится слабым, изнеженным или, наоборот, бесчувственным, черствым, эгоистичным. Трудные переживания необходимы для становления души дошкольника, важно только, чтобы он не оставался наедине со своими чувствами, чтобы постоянно чувствовал любовь и поддержку близких людей.

6. Самое главное – не относиться к дошкольнику как к ничего не понимающему и ничего не чувствующему человеку. Объясняйте ребенку который раз сложившуюся ситуацию. Будьте честны с ним. Говорите о своей любви к нему.

Вам нужно уйти

Объяснять ребенку, что вам нужно уйти, следует ласково, уверенно и спокойно, сообщив, куда и зачем вы уходите и когда вернетесь. «Когда» не значит в такое-то время. Маленькие дети плохо понимают категорию времени, поэтому такие слова, как «совсем скоро» или «через часик», бесполезны. Лучше привязывать возвращение мамы к распорядку дня малыша. Например, «Ты пообедаешь, и я вернусь», «Ты проснешься, а я уже буду дома», «Я приду к тому времени, когда мы с тобой читаем вечернюю сказку». Уходя, уходите и не терзайте себя мыслями о том, что бросили малыша. Вернувшись, сделайте акцент на том, что сдержали свое обещание – вернулись вовремя (а для этого приложите все усилия, чтобы не подвести саму себя). Тогда в следующий раз ребенок поверит, что все будет так, как вы сказали.

Вы собираетесь уехать

Один из самых трудных моментов для молодой мамы – это расставание с малышом в связи с отъездом. Если приходится расставаться только на время работы – это одно, но иногда разлука может длиться 2–3 дня и дольше. Считается,

что дошкольника нельзя разлучать с матерью больше, чем на неделю. Хотя реакция малыша всегда индивидуальна. Кто-то перенесет эту неделю спокойно, а кто-то будет плакать целыми днями, станет плохо есть, беспокойно спать, может даже заболеть. Каждая мама точно знает, как ее малыш реагирует на разлуку, и сделает все возможное, чтобы расставание не травмировало малыша. Мы же предлагаем вам доступные способы поддерживать ребенка даже на расстоянии.

Шесть способов помочь ребенку пережить разлуку с мамой

1. *Сохраняйте на время разлуки с ребенком прежнюю обстановку.* Просите няню приезжать к ребенку, чтобы он оставался в привычной домашней обстановке, а не жил в незнакомой квартире. Если на время разлуки малыш должен уехать к бабушке, то позаботьтесь о том, чтобы этот дом был ему знаком, а кроме того, привезите ему много домашних вещей: игрушки, одежду, книги, посуду, постельное белье, горшок и т. д.

2. *Объясните ребенку на понятном ему языке, когда вы встретитесь*. Дошкольник не так воспринимает время, как взрослый человек. Ему может казаться, что все, что происходит, уже не изменить. Для того чтобы он воспринимал течение времени, ему нужны реальные ориентиры. Например, можно оставить ему отрывной календарь, где день встречи с мамой вы раскрасили в яркие цвета и нарисовали там забавный рисунок. День за днем, просыпаясь, малыш будет отрывать по листочку, наблюдая, как приближается долгожданный день встречи с мамой.

3. *Заверьте ребенка в своем возвращении*. Малыша в разлуке может мучить страх, что мама не вернется никогда. Чтобы ослабить этот страх, вы очень твердо, глядя ребенку в глаза и обязательно прикасаясь к нему, сообщите о том, что обязательно вернетесь. При этом свяжите свое возвращение с каким-нибудь приятным для ребенка событием: «Я вернусь, и пойдем кататься на аттракционах» или «Я вернусь, и вместе посмотрим твой любимый мультик» и т. п. Чтобы еще больше уверить малыша в своем возвращении, пользуйтесь одним чудодейственным приемом. Отдайте малышу на хранение какую-нибудь свою вещицу: брошку, заколку для волос, косыночку. Для ребенка такая вещица воспринимается как частичка любимого маминого образа и как залог ее возвращения.

4. *Используйте для общения с ребенком на расстоянии все доступные способы.* В разлуке общайтесь с малышом по телефону,

пишите ему письма, которые можно передавать через знакомых или отправлять по почте. Посредством всех этих средств вы внушаете своему ребенку не волнение, тревогу и опасения, а любовь, заботу, спокойствие и восхищение самостоятельностью и смелостью малыша.

5. *Заранее позаботьтесь о том, чтобы время ожидания для ребенка было наполнено увлекательными делами.* Если жизнь ребенка в разлуке с мамой будет наполнена интересными событиями, ожидание пройдет незаметно. Поэтому заранее обсудите с взрослым, который останется с ребенком, «культурную программу»: кино, театр, зоопарк, цирк, бассейн, парк аттракционов, каток, рыбалка, походы за грибами и ягодами – да мало ли можно придумать интересных дел в любое время года. Еще у вас есть в запасе одно эффективное средство против тоски по маме. Подарите малышу красивейший альбом и замечательные карандаши и фломастеры и попросите его каждый день изображать на рисунках, чем он занимается. По возвращении домой вдвоем внимательно рассмотрите альбом, подробно разбирая каждый рисунок.

6. *Дайте на время разлуки ребенку какую-нибудь свою маленькую вещицу*: заколку для волос, браслетик, шарфик, косыночку, косметичку, зеркальце, расческу или что-то еще. Скажите ему: «Пусть эта вещица будет у тебя, пока я не вернусь. Когда я приду, ты мне ее отдашь. А пока она вместо меня побудет с тобой».

Для малыша такая вещица будет, с одной стороны, залогом возвращения мамы, а с другой – частью мамы, которая осталась с ним.

7. *Превратите возвращение в радостный и желанный праздник встречи.* Этот праздник – заслуженная награда малышу за терпеливое ожидание. Возвращение мамы, довольной, радостной, счастливой, привезенные ею подарки, ее увлекательные рассказы, рассматривание фотографий и сувениров – все это превращает вынужденную разлуку в обогащение жизни ребенка новыми яркими впечатлениями.

Не бойтесь разлук с малышом, помните о том, что они непременно заканчиваются радостным праздником встреч.

Как доверить ребенка другим людям

Это всегда очень сложно – доверить своего ребенка другому, пусть даже хорошо знакомому человеку. Конечно, мы волнуемся, стараемся все контролировать, дать все необходимые указания.

Чаще всего мы колеблемся между *двумя противоположными*

позициями:

1. *«Если я не буду постоянно контролировать жизнь моего ребенка, то упущу что-то очень важное в развитии малыша».* Мы считаем, что все время необходимо держать руку на пульсе. У нас возникают негативные мысли: «Они сделают все не так, а мне потом расхлебывать».

Многим знакома ситуация, когда, оставив малыша с бабушкой, мама звонит чуть ли не каждую минуту, выясняя все мелочи: как поел, какая температура, чем занимается, какую книжку читает ему бабушка, что смотрит по телевизору и т. п.

2. *«Контролировать деятельность родных означает проявлять неуважение и недоверие к ним».*

В этой позиции мы боимся показаться слишком жесткими по отношению к своим близким. Нас одолевает страх оказаться плохой матерью, которая не успевает делать самые необходимые дела и не выполняет свои материнские обязанности.

Чтобы избежать этих крайностей, следует руководствоваться такими утверждениями:

• контроль за исполнением ваших поручений необходим, так как ответственность за воспитание ребенка с вас никто не снимал;

• мелочный «допекающий» контроль мешает человеку проявить свои способности и знания;

• контролирующие звонки или вопросы в спокойной, уважительной форме, без осуждения, принижения, обвинения позволяют строить доброжелательные конструктивные отношения с близкими (сравните упрекающее: «Вы своими конфетами испортите ребенку желудок!» – с уважительным: «Знаете, у нас с малышом договор: сладкое только после еды»);

• если не интересоваться исполнением собственных поручений и тем более забывать о них, то человек почувствует свою незначительность и у него пропадет желание помогать.

А что делать, если помощи от родственников ждать не приходится (например, если бабушки работают или вы живете в другом городе)? Скорее всего, вам не обойтись без няни. Лучше поиск няни начать заблаговременно до того момента, когда вы выйдете на работу, так как:

– требуется время, чтобы няня научилась уверенно обращаться с вашим малышом. Поэтому в течение месяца (иногда больше, но чаще – меньше) вы будете находиться дома одновременно с няней, рассказывать о сложившихся в вашем доме правилах и традициях, *постепенно* доверяя ей все более сложные способы взаимодействия с малышом;

– ребенку требуется время, чтобы привыкнуть к няне,

научиться в ее присутствии (а затем – и с ее помощью) есть, одеваться, выходить на прогулку, укладываться спать;

– эта няня может не подойти, поэтому придется начать все с начала с другой няней.

Вопросам поиска няни уделяется много внимания на специализированных сайтах и форумах для родителей. Как правило, выбирая няню, мамы руководствуются такими критериями:

– внешний вид и первое впечатление при очной встрече (по телефону составить первое впечатление бывает непросто): если у вас возникает тревожное чувство и большие сомнения, лучше сразу отказаться от услуг;

– наличие опыта, педагогического образования: няни, у которых большой педагогический опыт, как правило, увереннее справляются с детьми, всегда могут их занять, успешно развивают и обучают ребенка в соответствии с его возрастными особенностями;

– наличие рекомендательных писем. Если такие письма есть, имеет смысл позвонить по телефону и поговорить с родителями, в доме которых эта няня хорошо себя проявила;

– возраст. Большее доверие вызывают няни 50–60 (плюс-минус) лет, у которых свои дети выросли, но еще достаточно сил, чтобы заниматься воспитанием маленьких детей;

– местопроживание в близлежайших районах. Это важно, так как с утра может задержаться няня (а чем ближе она живет, тем быстрее сможет прийти), а вечером – сама мама (и тут вопрос «Мне домой далеко добираться!» будет сразу же снят). Как правило, для нянь, живущих рядом, снимается и вопрос транспортных затрат, а это иногда очень существенно.

В остальном имеет смысл руководствоваться теми же утверждениями, которые приведены выше для родственников работающей мамы.

Что делать с «несадиковским» ребенком

Если по каким-либо причинам ваш ребенок не посещает садик, вам стоит позаботиться о решении следующих вопросов:

– как организовать общение ребенка со сверстниками?

– как заниматься обучением и развитием малыша?

– как научить его уважительному общению со взрослыми?

В одиночку даже самая умная и образованная мама не сможет выполнить эти задачи. Ей нужны помощники: отец ребенка, бабушки, дедушки, подруги с детьми и без, знакомые по детской площадке и т. д. Хорошей заменой садика могут быть занятия

в группах развития для дошкольников. В этом случае решаются все три проблемы. Малыш встречается со сверстниками, развивается и обучается под руководством специалистов, в том числе учится задавать вопросы, просить о помощи, выслушивать замечания, работать по инструкции взрослого, и т. д.

Если же нет возможности для занятия ребенка в группе развития, то необходимо организовать жизнь ребенка с учетом указанных требований. Ответственность за развитие ребенка-дошкольника лежит, прежде всего, на родителях. Некоторые матери и отцы полагают, что дошкольное детство – время беззаботности и ничегонеделания. «Главное, чтобы малыш был сыт и здоров. Вот перед школой и займемся развитием», – рассуждают они. Заниматься развитием ребенка нужно буквально с рождения, а вернее, до рождения. Но при этом помнить: любое развитие – это следствие общения родителей с ребенком, а не повод.

Развивайте в ребенке

Уверенность и коммуникабельность

Общение с взрослым, будь то беседа или совместная деятельность, помогает малышу активно развиваться. Особенно если это общение с мамой.

Чтобы ребенок мог извлекать знания из общения со взрослым, развиваться в процессе этого общения, ему необходимо чувствовать себя уверенно, уметь отстаивать свою точку зрения, задавать вопросы, рассказывать о том, что знает он сам.

Помешать малышу *извлечь нужное знание* из запасов памяти могут только переполняющие его чувства: растерянность, беспокойство, смятение. Находясь в подобных эмоциональных состояниях, даже взрослый эрудированный человек не всегда сможет ответить на простой вопрос. Ребенок, испытывающий такие чувства, иногда забывает даже свою фамилию. Чтобы эмоции не перекрывали доступ к уже усвоенным знаниям, малыш должен быть спокойным и уверенным в том, что ему в любом случае не угрожает ни материнский гнев, ни потеря маминой любви. Сформировать *уверенность* можно следующим образом:

1. В общении с малышом используйте правила хорошего слушания: обращайте внимание на слова и на жесты ребенка; не давайте советов малышу; не давайте оценок во время разговора.

2. В случае ошибки, неудачи, заблуждения ребенка поддерживайте его, вселяйте в него веру в лучший результат, а не подсмеивайтесь над ним, не сравнивайте его с более успешными детьми. Так, вместо слов: «Неправильно», «Глупость какая!», «У тебя не получилось», лучше сказать: «А ученые предполагают, что…», «А теперь давай попробуем сделать по-другому…», «Существует другое мнение…», «Интересно получилось, а можно еще так…».

На занятии педагог объясняет дошкольникам, как рисовать елочку кистью и гуашью. Четырехлетний Миша берет на кисть черную краску и проводит по листу несколько линий, даже отдаленно не напоминающих ствол дерева. Педагог, увидев рисунок, спрашивает:

– Миша, это что у тебя?

– Елочка.

– Смотри, как мы рисуем елочку.

– А она у меня сгорела.

– Понятно, пожар был. Дорисовывай елочку после пожара.

Мальчик сосредоточенно рисует, а когда кладет кисточку и говорит «Все!», педагог дает ему следующий листок и произносит:

– Пожар удался, а теперь нарисуй елочку.

Миша вновь обмакивает кисточку в черный цвет и рисует нечто невразумительное. Педагог спрашивает:

– Что же это у тебя?

– Елочка.

– Показать тебе, как нарисовать елочку?

– Нет, я сам.

– А что же у тебя с ней случилось?

– А ее срубили.

– Тогда понятно. Дорисовывай свою картину.

Когда малыш получил третий лист, он начал рисовать самую узнаваемую елочку с коричневым стволом и зелеными ветвями, и никакие катастрофические события больше этой ели не угрожали.

3. Спокойно признавайте свои ошибки, неудачи, заблуждения: «Гляди-ка, а я-то думала…», «Придется мне переделать…», а также не скрывайте, если чего-нибудь не знаете: «Это я не знаю, надо посмотреть в книжке» или «В этом я не разбираюсь, спросим-ка у папы».

Умению презентовать свои знания, то есть говорить о них уверенно и убедительно, вы научите своего малыша с помощью следующих действий:

• В увлекательной и убедительной манере делитесь с ребенком своими знаниями, тем самым являясь для него образцом для подражания.

• Поддерживайте инициативу ребенка рассказать о том новом, что он узнал.

• Создавайте образ ребенка как эрудированного и любознательного, говоря ему: «Ты увлекательно рассказываешь», «Я рада, что тебя это интересует…», а в семейных беседах упоминая: «Наша дочка заинтересовалась…» или «Оказывается, сын у нас знает…».

Для того чтобы ребенок *научился отстаивать свою точку зрения* и приводить убедительные аргументы, вы:

• позволяете ему спорить с вами;

• участвуете в споре с ребенком, приводите серьезные

доказательства своего мнения, а не заявляете: «Молчи и слушай, что тебе взрослые говорят!» или «Мал еще с мамой спорить!»;

• придерживаетесь корректного поведения в споре и требуете этого от малыша, останавливая его, если он позволяет себе грубость и оскорбления;

• помогаете ребенку подыскивать убедительные аргументы в пользу своей точки зрения, задавая вопросы: «Почему ты так думаешь?», «Откуда ты это знаешь?», «Как ты об этом догадался?».

Любознательность и интеллект

Темы для познавательных разговоров с малышом можно найти на каждом шагу. Несмотря на всю свою занятость, не упускайте удачные моменты для организации бесед с ребенком, которые будут знакомить его с окружающим миром. Только таким образом можно воспитать эрудированного и коммуникабельного ребенка.

Помогайте своему малышу *приобретать новые знания*. Научитесь вести с ним познавательные беседы, поддерживая природную любознательность малыша. Одна из главных задач родителей дошкольника – научить его хотеть учиться, то есть развить познавательный интерес. Без него у ребенка не будет в дальнейшем желания учиться в школе, а это уже серьезная проблема. Любознательные дети обычно прилагают максимум усилий, чтобы узнать как можно больше об окружающем мире или освоить новые для себя навыки. Они веселы, энергичны, активны и как результат – развиты, умны, эрудированны, уверены в себе. Поэтому так важно сохранить в детях тот нежный росточек любознательности, который непременно появляется в каждой детской душе.

Беседуя с ребенком на познавательные темы, пользуйтесь пятью способами поддержки любознательности ребенка.

Пять способов поддержки любознательности

1. *Отвечайте на вопросы ребенка по возможности сразу.* Это сохраняет его природную любознательность, стремление узнавать, понимать и осваивать окружающий мир, к тому же таким образом поддерживается его желание проявлять инициативу и выстраивать доверительные отношения с взрослыми.

Я встретила свою знакомую, когда она возвращалась со своим шестилетним сыном из детского сада. Мы остановились, чтобы немного поговорить. Во время разговора сын Гриша не мешал, развлекая себя самостоятельно. Сначала он внимательно изучал прохожих, потом переключился на автомобили, затем его внимание привлек трамвай, который остановился перед стрелкой. Водитель в оранжевом жилете и с ломиком в руке вышел из вагона. Мальчик обратился к матери:

– Мама, а зачем там остановился трамвай, там же нет остановки?

Марина, так звали мою знакомую, извинилась передо мной:

– Прости, у нас важный момент.

Мы простились, я отправилась дальше, а Марина с сыном подошли к стрелке. Я несколько раз оглядывалась по дороге, и каждый раз видела, что они все еще стоят около стрелки, Марина что-то объясняет сыну, а Гриша внимательно ее слушает.

Отвечать на заданный детский вопрос сразу же – надежный способ развить любознательность, познавательный интерес и коммуникативную инициативу[9] ребенка.

«Если родители даже прерывают свои дела, чтобы ответить мне на вопрос, значит, это действительно важная тема, а им нравится, когда я спрашиваю. Буду придумывать еще больше вопросов и задавать их взрослым», – такие выводы может сделать ребенок, если на его вопрос родители отвечают сразу же.

У Маши есть младшие брат и сестра. Все они отличаются легким, веселым нравом и удивительной способностью придумывать массу вопросов на любую тему. Как только папа возвращается с работы домой, дети шумной гурьбой набрасываются на него и наперебой задают тысячу вопросов. Папа спокойно реагирует на подобное нашествие:

– Запоминайте вопросы, освобожусь – поговорим.

На удивление быстро дети переключаются на другие дела без нытья и капризов. Секрет воспитания прост: они знают, что их любопытство обязательно будет удовлетворено. Так было уже много раз и стало семейной традицией. Через некоторое время бодрый и веселый папа кричит:

– Ну, детки, где ваши вопросы? Задавайте по очереди.

2. *Учитесь задавать ребенку неожиданные, интересные вопросы.* Общение между взрослым и ребенком включает в себя не только детские вопросы. Чтобы стимулировать развитие мышления малыша, используйте простой, но эффективный способ: сами задавайте ребенку вопросы. Придумывайте для своего сына или дочки самые оригинальные вопросы: «Зачем выпадает снег?» и «Где в человеке живет доброта?», «Для чего люди придумали музыку?» и «Почему цветы такие красивые?». Для того чтобы придумать вопросы, которые способны заинтересовать детей, заставить их задуматься, пофантазировать, вам придется использовать всю свою творческую силу и самое смелое воображение, а также особое искусство вовремя задать вопрос. Ведь вопрос только тогда будет иметь значение, когда ребенок сможет и, главное, захочет ответить на него.

3. *Создавайте для ребенка развивающую среду.* Используйте любой повод, чтобы зажечь искорку детского интереса: праздники, природные явления, жизненные события, встречи с уникальными людьми. Окружайте ребенка интересными предметами, игрушками, книгами.

4. *Не забывайте, что вы сами – интересный, любознательный человек.* Это обязательно передается ребенку, и рядом с увлекающейся всем на свете мамой вырастает понимающий ее человек, единомышленник.

5. *Соизмеряйте объем новой для ребенка информации с его возможностями.* Огонек детского интереса может затушить слишком большой объем информации, свалившейся на голову малышу. Поэтому, отвечая на вопрос ребенка или рассказывая что-нибудь познавательное, не выдавайте ему все, что вам известно по этому вопросу. Постоянно следите, чтобы малышу было интересно слушать и чтобы он понимал то, о чем вы ему говорите.

Каждый раз, вовлекая малыша в разговор и предоставляя новые для него знания, обязательно связывайте их с чем-либо знакомым ребенку и вызывающим в нем положительные эмоции. Например, рассказывая о том, что находится внутри человека, и знакомя дошкольника с системой кровообращения, можно вспомнить о трубах водоснабжения в квартире, а готовя ребенка к выходу в театр на балет «Щелкунчик», включайте мелодию «Вальса цветов» на диске или сотовом телефоне.

Семнадцать тем для познавательной беседы с ребенком

1. *Семейные праздники.* Такое важное семейное событие,

в которое вовлечены все члены семьи, непременно требует от вас подготовительных бесед, экскурсов в прошлое и подробных разъяснений.

2. *История рода.*

3. *Природные явления.*

4. *Прочитанные книги.* Не думайте, что когда книга прочитана, говорить тут не о чем. Польза от книги, которую вы прочитали ребенку, многократно увеличится, если посвятить время ее обсуждению.

5. *Телевизионные передачи.* Чтобы иметь возможность обсудить с ребенком ту или иную передачу, минимальное, что необходимо сделать, – это посмотреть телевизор вместе с ним. А не включить телевизор ребенку и усадить его смотреть передачу, чтобы заняться своими делами. Совместный просмотр телепередач и последующее обсуждение их с дошкольником убережет его от необоснованных страхов, тревоги, агрессии.

6. *Исторические даты и события.* Любое историческое событие может стать поводом для разговора с ребенком. День города, годовщина Куликовской битвы, День конституции – обо всем говорите с дошкольником. Для начала вы просто заявляете: «А сегодня годовщина начала Великой Отечественной войны», и, скорее всего, в ответ вы услышите заинтересованное: «А что такое отечественная?» Вот тут очень важно не потушить искорку интереса. Расскажите на доступном малышу языке о трагических событиях войны. Говорить на подобные темы с дошкольником не означает зря тратить время. Ребенок способен понять и почувствовать очень серьезные темы, и для этого лишь нужно говорить с ним на его языке.

7. *Виды спорта.* Спорт, физическая культура, здоровье – это те ценности, которые большинство родителей хотят передать своим детям. Первый шаг к этому – знакомство с самим понятием физической культуры и с различными видами спорта. Расскажите, как называется тот или иной вид спорта и соответствующий ему инвентарь; покажите эпизоды спортивных репортажей; поиграйте с ребенком в баскетбол, теннис, бадминтон; покатайтесь с ним на лыжах, коньках, велосипеде и т. д. Тема спорта дает прекрасный повод поговорить с малышом о таких человеческих качествах, как настойчивость, целеустремленность, умение побеждать и стойко принимать поражение.

8. *Писатели, поэты, композиторы, художники, артисты.* Читая с ребенком книги, слушая музыку, рассматривая картины, привлекайте внимание ребенка к людям, создавшим эти произведения. Познакомьте малыша со словами: «писатель», «поэт», «композитор», «художник», «артист» – и объясните,

что они обозначают. Просто перечислить фамилии и имена авторов недостаточно для того, чтобы заинтересовать ребенка, произвести на него впечатление. Найдите портрет автора, чтобы показать малышу, расскажите о каких-то интересных фактах из его биографии. Тогда он предстанет перед ребенком как хороший знакомый, как такой же человек, как и близкие ему взрослые люди.

9. *Профессии.* Рассказывайте о различных профессиях, когда их представители встречаются на жизненном пути ребенка. Продавец, врач, милиционер, водитель, пожарный, кондуктор и т. д. Обращая внимание малыша на соответствующую профессию, рассказывайте, как строится рабочий день этого человека, какие ему нужны инструменты, умения и знания, какую пользу приносит его профессия людям. Можно вспомнить кого-нибудь из знакомых, имеющих эту же профессию, или литературный или сказочный персонаж, занимающийся таким же делом.

10. *Страны, города.* Освоение географии – важная задача для дошкольников. Им нужно понять, чем отличается страна от города и от материка, что такое столица и какие бывают реки. Современные малыши часто утверждают, что Волга и Ока – это автомобили. Чтобы ребенок смог усвоить географию, вам недостаточно просто назвать ему некоторые страны и города. Каждое название нужно связать с каким-то образом, с чем-то знакомым ребенку. Малыш может легко запомнить название страны Турции, если тетя привезла ему оттуда подарок или он отдыхал там с мамой. Так же быстро усвоится название Санкт-Петербурга, если оттуда регулярно звонит бабушка. Украина может ассоциироваться с национальным веночком с разноцветными лентами, которые мама приготовила дочке для танцевального выступления. А Швеция без труда вспоминается благодаря Карлсону. Итак, для того чтобы малыш освоил эту трудную науку географию, придумывайте ассоциативные связи, опирающиеся на конкретный опыт ребенка.

11. *Освоение космоса.* Космос – потрясающая тема, удивительным образом включающая в себя технику и философию, астрономию и религию. Стоит запрокинуть голову и увидеть в ночном небе тысячи звезд, как разговор с ребенком начнется сам собой: «А сколько звезд на небе?», «А до них можно долететь?», «А почему они не падают?». Такими вопросами малыш атакует маму. Расскажите ему о Солнечной системе, о планетах, составляющих ее, о вращениях Земли вокруг себя и вокруг Солнца, о размерах планет и температуре на их поверхности, о различных гипотезах происхождения Земли и т. д.

Эта информация является важнейшей для формирования мировоззрения ребенка, она значительно расширяет его представления об окружающем мире. Передавая малышу столь неожиданные для него знания, придерживайтесь уже упоминавшегося правила «связывать новую информацию с чем-нибудь известным и привычным для ребенка». Для этого используйте самые смелые сравнения, говоря, например, что Земля похожа на теннисный мячик, а Солнце – на огромную тыкву.

12. *Представители флоры и фауны*. Эту увлекательную тему вы можете развить, прогуливаясь с малышом по зоопарку или дендрарию, гладя домашнюю любимицу кошку Мурку или наблюдая вместе с ребенком за важными гусаками у бабушки в деревне. Знакомьте дошкольника с птицами перелетными и зимующими, городскими и лесными, водоплавающими и экзотическими, с животными домашними и дикими, хищниками и травоядными и т. д., и т. п.

13. *Олимпийские игры*. История Олимпийских игр, города и страны, в которых они проходят, яркие эпизоды соревнований, спортсмены – герои Олимпиад – все это темы для разговоров с ребенком, которые способствуют его развитию и личностному становлению.

14. *Транспорт*. Есть такие дети, которые чуть ли не с рождения разбираются в технике. Я вспоминаю один эпизод, свидетелем которого стала. Бабушка говорит своему внучку, показывая на проезжающий мимо автомобиль: «Смотри, Мишенька, би-би!» На что мальчик, которому не больше трех лет, отвечает: «Бабушка, это не би-би, а „Форд-мустанг, GT 68 года“». Конечно, для таких детей любой разговор, посвященный транспорту, будет восприниматься как драгоценный подарок. Но и другим детям в наш технический век нужно рассказать, что существуют водный, воздушный, наземный, подземный, железнодорожный и автодорожный транспорт.

15. *Искусство*. Искусство украшает нашу жизнь. Если с малых лет жизнь малыша сопровождает искусство, то, повзрослев, он будет получать удовольствие от него. Чем раньше искусство войдет в жизнь малыша, тем легче он освоит язык искусства. Зная об этом, начиная с рождения ребенка, знакомьте его с музыкой, поэзией, живописью. Пойте песни и танцуйте с малышом, включайте ему перед сном диск с музыкой Моцарта, ходите с ним в театры и музеи. Когда в жизни ребенка есть такие события, то повод для разговора об искусстве найти гораздо легче.

16. *Электричество*. Вы думаете, что для дошкольников это очень сложная тема? Возможно. С электричеством малыш

сталкивается повсюду: освещение, телевизор, телефон, компьютер и т. д. Дети обычно задают множество вопросов об окружающих предметах, так или иначе связанных с электричеством: «Зачем телевизору антенна?», «Почему в телефоне слышно чужой голос?», «Как в микроволновке готовится пища?», «Как электроэнергия оказывается у нас в доме?». Остается только полистать энциклопедии и хорошенько подготовиться к разговору с ребенком на эту тему.

17. *Еда. Одежда. Устройство дома*. К разговору на эти темы не нужно специально готовиться. Повод для такой беседы найдется всегда. Мы едим и одеваемся каждый день и проводим дома большую часть времени. Можно просто рассказать, из каких продуктов приготовлено то или иное блюдо, как сшить платье или связать шарф, как красиво накрыть на стол и т. д.

Как организовать познавательную беседу с ребенком

1. Выберите подходящий момент для разговора.
2. Выберите тему беседы, интересную для себя и для ребенка.
3. Передавая ребенку новые знания, всегда выстраивайте ассоциативные цепочки, связывающие неизвестную для него информацию с конкретным опытом.
4. Общаясь с ребенком, всегда помните: главное – интерес малыша, а не объем полученных им знаний. Лучше меньше рассказать ему и сохранить искорку интереса, чем дать большой объем информации и погасить интерес.
5. Разговаривая с ребенком, помните о трех языках любви и используйте фразы: «Посмотри…», «Послушай…», «Потрогай…».
6. В общении с ребенком учитывайте особенности мышления дошкольника: образность и способность одушевлять окружающий мир.

Адаптированность и стрессоустойчивость

Жизнь малыша насыщена разнообразными событиями. Ваша задача – подготовить ребенка к переменам и трудностям.

Посещение врача

Без посещения врача не обойтись ни одному дошкольнику. Но одно дело – плановое посещение поликлиники, другое – уколы, операции, болезненные или страшные для малышей

медицинские манипуляции. Чем младше ребенок, тем труднее ему перенести страх и боль, связанные с лечением. Ему еще не хватает слов, чтобы выразить свои страхи, а его представление о времени таково, что кажется, будто боль и неудобство не закончатся никогда. Исследования показывают[10], что двухлетние дети переносят операцию на щитовидной железе значительно тяжелее пятилетних, которые очень быстро идут на поправку. Пятилетние дети не только крепче держатся на ногах, они еще, в отличие от двухлетних, способны понять и поверить, что на следующий день им станет лучше.

В трудные моменты лечения малышам просто необходима поддержка родителей – их сочувствие, утешение, ласковые, уверенные прикосновения и желание выслушать ребенка, в какой бы форме он ни высказывался: агрессивно, занудно или со слезами.

Выслушав малыша, сами начните разговор, тема которого как-то связана с происходящим. Сделав акцент на том, что малыш обязательно выздоровеет и ему скоро станет лучше, перейдите к разговору:

• о здоровье;

• о детском организме;

• о функциях разных частей тела и внутренних органов;

• о том, как действуют органы чувств человека, для чего нужно видеть, слушать, чувствовать, говорить и т. д.

Есть такая восточная пословица: «Болезни – это наши учителя». Чтобы для детей болезни и лечение сослужили полезную службу, вам придется потрудиться. В это время малыш очень восприимчив, он готов слушать маму бесконечно. Подарите ему свое время и внимание. Именно в этот момент говорите ему о самом важном.

Что же является самой *важной информацией* для ребенка во время болезни?

Это вам каждый раз решать самой. Так, вы можете сказать, что малыш – очень важен в вашей жизни, что вы любите его и верите в него, что он принадлежит к большой и талантливой семье (включая и ушедших из жизни родственников), что его ждет долгая и интересная жизнь. А можете рассказать о том, какие качества вы цените в людях и какие качества присущи вашим родным. Вы уже определились со своими жизненными ценностями и теперь хотите, чтобы они вошли в жизнь ребенка. Говорить о ценностных ориентациях с дошкольником – непросто. Подобрать нужные слова вам поможет следующее упражнение.

Тренинг

Вспомните себя ребенком. Наверное, вам приходилось хотя бы раз в жизни болеть. Вспомните, какие слова вы бы хотели услышать тогда от мамы. Может, мама сказала вам те слова, которые были так необходимы тогда вам? Наверное, вы в точности помните их. Тогда вам проще всего, вы только повторяете их, добавив то, что захочется.

Если же тогда, в одиночестве переживая боль, страх или обиду, вы так и не дождались желанных слов или ваша память не сохранила таких подробностей, то сейчас вы можете придумать себе самые необходимые слова. Да, жизнь устроена так, что мы не можем переписать свое детство. Но мы способны сотворить для своих детей такое детство, о котором мечтали сами!

Во время болезни ребенка будьте особенно внимательны к своим эмоциям. Вы выражаете в своих словах любовь к ребенку и оптимизм. А вот вину, тревогу, страх держите при себе. Только так вы можете показать свою силу больному ребенку. Доверяйте свои переживания близким людям: мужу, родителям, друзьям. Ведь вам в это время тоже нужна поддержка.

Заболевшему ребенку нужна сильная, уверенная, спокойная мама.

Готовясь к *плановому походу в поликлинику*, расскажите малышу:

- зачем вы туда идете;
- кого вы там можете встретить;
- что вы там будете делать;
- о чем вы будете разговаривать;
- что должен говорить ребенок;
- какие вопросы ему могут задать;
- что вы будете делать, когда вернетесь домой.

Если вы почувствуете, что малыш боится больницы и врача, вы рассказываете ему все то же самое еще раз.

В этом случае говорите с ребенком о предстоящем визите к врачу, сохраняя спокойный темп речи и доброжелательные, уверенные интонации. Акцентируйте внимание ребенка на возвращении домой и последующих действиях.

Чтобы снизить тревожность малыша, проигрывайте визит к врачу с помощью игрушек. Действуя за плюшевого мишку,

который сходил на прием к врачу, вернулся домой и стал кушать кашу, ребенок не придумывает жуткие подробности визита к врачу, не дает страху разрастаться и таким образом преодолевает его.

Шопинг с детьми

Шопинг – неотъемлемая часть жизни современной женщины. Одежда и косметика, книги и компакт-диски, продукты и предметы домашнего обихода – все это требует выбора.

Когда в семье появляется ребенок, большую часть покупок ваши близкие берут на себя. Но вот малыш подрастает, и уже можно идти в магазин вместе с ним.

Матери по-разному решают вопрос: «Брать или не брать ребенка с собой в магазин?»

Одни полагают, что магазин не место для детей, потому что:

• скопление людей может навредить здоровью и психике ребенка;

• магазин не способствует развитию ребенка;

• хождение по магазинам не по силам дошкольнику;

• шопинг может быть осложнен детскими капризами, нытьем, истерикой, упрямством;

• в шопинге ребенок обуза.

Другие утверждают:

• магазин – часть жизни, и нельзя изолировать ребенка от нее;

• лучше взять ребенка с собой, чем оставить дома одного;

• часы, проведенные в магазине, – дополнительное время общения матери и ребенка;

• участвуя в шопинге, малыш усваивает жизненно необходимые навыки.

Мы же решим этот вопрос по-своему:

1. Разделите шопинг, который может навредить ребенку, и шопинг, полезный для него.

2. Отправляясь в супермаркет с ребенком, соизмеряйте время нахождения в магазине с возможностями ребенка.

3. Делайте время нахождения в магазине полезным для малыша.

4. Готовьтесь заранее к шопингу с детьми.

Как подготовить ребенка к участию в шопинге с мамой

1. Еще перед выходом на улицу расскажите малышу:

• что такое магазин;
• кто такие продавцы и покупатели;
• для чего нужны деньги;
• как делать покупки;
• что можно и чего нельзя делать покупателям;
• что нужно купить в магазине.

2. Для тренировки навыков поведения в магазине используйте любимую всеми детьми игру в «магазин». В такой игре малыш может опробовать самые разные модели поведения и отследить их последствия, выявить, какое детское поведение одобряется взрослыми, а какое – нет.

Давайте разберемся, какая польза ребенку от шопинга и какой вред.

Полезная сторона участия ребенка в шопинге заключается в следующем:

• Ребенок знакомится с новой обстановкой.
• Малыш осваивает новые поведенческие навыки.
• Ребенок получает еще одну возможность общаться с матерью.
• Выход с ребенком в магазин предоставляет маме массу возможностей для интересного общения с ним, совместного времяпрепровождения и познавательных бесед.

Шопинг может принести вред дошкольнику в следующих случаях:

• Хождение по магазинам столь долгое, что малыш устает и начинает капризничать.
• Мать, всецело увлекшись покупками, не обращает внимания на эмоциональное состояние ребенка, его интересы и потребности.
• Уставшая женщина начинает срывать раздражение на малыше.

Тренинг

Рассматривание витрины продуктового магазина – прекрасный способ для развития такой логической операции, как обобщение.

Посмотрите на витрину, где лежат морковь, картофель, капуста, свекла. Предложите малышу назвать все это одним словом.

Или обратите внимание ребенка на пряники, печенье, сухарики. Как обобщить названия этих продуктов?

С помощью витрин продуктового магазина познакомьте малыша с такими обобщающими понятиями, как фрукты, овощи, хлебобулочные изделия, молочные продукты, морепродукты, мясные продукты, растительная пища, съедобное и несъедобное.

Рассматривая витрину с продуктами, начните интересную и познавательную беседу с ребенком. Расскажите малышу:

- как делают сметану, творог, сыр;
- как растут финики, арбузы, бананы, свекла;
- как изготовляют колбасу и сосиски;
- как называются разные крупы и как растут злаки;
- из чего состоят конфеты.

Первый выход в театр

Выход в театр для дошкольника – это важное событие в его маленькой жизни, которое может стать для малыша началом большой любви к искусству, а может вызвать страх.

Что может напугать ребенка дошкольного возраста в театре?

- Большое скопление людей.
- Темнота в зале.
- Громкие звуки.
- Необычно выглядящие персонажи.

А уж если появился страх, то об интересе и любви говорить не приходится.

Перед тем как пойти первый раз с малышом в театр (а это происходит, когда малышу от полутора до четырех лет), проведите *профилактику театрального страха*.

Это необходимо для того, чтобы соизмерить силу воздействия театрального представления с возрастными и индивидуальными возможностями малыша.

Чтобы подготовить ребенка к первому выходу в театр, максимально снизить возможные негативные последствия и в то же время заронить зерна живого интереса к искусству, выберите в камерном зале коротенький радостный спектакль, который имеет простой незатейливый сюжет, и посвятите спектаклю и поведению в театре несколько бесед с малышом.

Беседы о театре можно организовать по-разному в зависимости от того, происходят они до посещения спектакля,

в театре или спустя некоторое время после представления.

До театра. Вы рассказываете ребенку про театр:

• кто такие артисты и зрители;

• что такое сцена, зрительный зал, занавес, антракт;

• для чего три раза звенит звонок;

• как одеваются люди, когда идут в театр;

• как ведут себя зрители во время спектакля;

• зачем зрители хлопают в ладоши;

• почему артисты кланяются в конце представления;

• что пишут на билетах и в программках.

Разговаривая с малышом, используйте разные подходы:

• *показывайте* картинки, фотографии, подходящие реальные предметы;

• *слушайте* вместе с ребенком музыку, читайте ему соответствующее произведение;

• *рисуйте, лепите* из пластилина персонажей и сцены из спектакля;

• *оформляйте* альбомы с вырезками иллюстраций, посвященных искусству.

В профилактику театрального страха включайте игру *в «театр»*, в которой артистами и зрителями становятся куклы и другие игрушки.

Придумайте такие игровые ситуации, проигрывание которых будет полезно будущему театралу. Так, среди «зрителей» оказывается плюшевый мишка, который разворачивает конфетки во время спектакля, кукла Катя, которая захотела в туалет, или робот с сотовым телефоном. С помощью игры вы научите малыша, как нужно себя вести в театре в подобных ситуациях.

Перед первым посещением театра заранее познакомьте ребенка с сюжетом спектакля, даже если это любимая сказка или знакомая история.

В театре. Собираясь в театр, будьте особенно внимательны к физическому и эмоциональному состоянию малыша. Важно убедиться, что ребенок здоров и в хорошем настроении.

Если малыш не совсем здоров или не в настроении, лучше отказаться от представления, чем повести ребенка на спектакль и в результате испортить его отношение к театру.

Время до начала спектакля, после или в антракте используйте для интересной и познавательной беседы с ребенком. Обратите внимание малыша:

• на оформление зрительного зала;

• интерьер;

• занавес;
• оркестровую яму;
• суфлерскую будку.

Все эти атрибуты театра неизвестны ребенку, и будут они ему интересны или нет – зависит от вашего умения рассказывать с воодушевлением и искренней заинтересованностью.

После театра. Часто родители, выйдя после спектакля, начинают атаковать ребенка вопросами: «Понравилось тебе представление?», «Кто в сказке самый добрый?», «Тебе не было страшно?» и т. д. Малыш же в ответ молчит, съежившись под градом настойчивых вопросов. Взрослым кажется, что ребенок настолько глуп, что не запомнил ничего из увиденного. Но это не так. Дошкольники иногда бывают настолько потрясены спектаклем, что им трудно понять свои переживания. Именно с этим связано молчание детей непосредственно после представления, а отнюдь не с их неразвитостью.

> Машеньке не было еще и полутора лет, когда она с мамой впервые посетила кукольный театр – спектакль «Репка». По дороге домой девочка молчала, и мама подумала, что поторопилась с выходом в театр.
>
> Каково же было удивление Машенькиной мамы, когда дочка после того, как ей исполнилось три года, вспомнила давно увиденную сказку и в подробностях описала спектакль, декорации, костюмы действующих лиц и даже интерьер театра.

Не торопитесь узнавать впечатления ребенка сразу после представления, но обязательно возвращайтесь к теме спектакля, когда малыш будет к этому готов. Такие беседы развивают память и мышление дошкольника.

Серьезные темы для общения

В жизни каждой семьи бывают трудные времена. И многие мамы встают перед выбором: как вести себя в таких ситуациях с ребенком.

Позиция умалчивания. Кто-то пытается скрыть от малыша не только жизненные факты, но и собственное отношение к ним. Любящие родители берегут своих детей от невзгод реальной жизни, от того горя, которое ворвалось в их жизнь и перевернуло ее. Взрослые не хотят перекладывать свою ношу на детей, тем более если их ребенок дошкольник. Поэтому часто от детей тщательно скрывают происшедшие в семье несчастья, а когда скрыть невозможно, умалчивают, держатся из последних сил, чтобы не проговориться. Так трудная тема становится в семье запретной.

Чтобы ребенок не услышал скрываемое и не догадался о нем, взрослые перестают говорить на эту тему между собой. И запретная тема становится семейной тайной.

Но оказывается, в семье ничего нельзя скрыть. Дети бессознательно воспринимают то, что от них хотят утаить. Их природное чутье позволяет им видеть в поведении взрослых неискренность: двусмысленные фразы, уклончивые взгляды, румянец на щеках или неожиданно охрипший голос. Семейный секрет не может ускользнуть от внимания ребенка. И даже если родители ничего не сообщают малышу, он все понимает сам. Только в этом случае секрет предстает перед ребенком в чудовищном нереалистическом виде, настолько страшном, насколько смогло его представить детское воображение.

Достаточно часто ребенок берет на себя ответственность за произошедшие события в семье, считает себя виновным в том, что случилось. Чувство вины ложится непосильным грузом на ребенка: ему могут сниться страшные сны, отношения со сверстниками портятся, малыш становится конфликтным или заторможенным. У дошкольника эмоциональное неблагополучие может проявиться соматически – в виде аллергии, энуреза, частых простуд.

> Антону 9 лет, он учится в 3-м классе. Учительница жалуется, что Антон часто отвлекается на уроках, смотрит в окно или играет на телефоне под партой. Мама привела сына к психологу. Мальчик сидит тихо, неподвижно, на вопросы отвечает чуть слышным шепотом. Полтора года назад из семьи ушел отец.

Про это Антоша рассказывает сдержано, но достаточно спокойно. Но есть тема, которая сразу вызывает у мальчика слезы. Уже прошел почти год, как умерла бабушка, единственный человек, который любил и заботился об Антоне. Мама больше занята работой и младшим сыном, дедушка слишком строг и требователен. Почувствовав внимание и сочувствие психолога, мальчик доверительно рассказывает: «Мне никто не сказал, почему умерла бабушка, но я знаю: это я виноват. Давно еще я хотел ее спросить: „Бабушка, ты умрешь?“ Только я побоялся и не спросил. И поэтому она умерла. А спросил бы, она бы сказала: „Нет, внучек, конечно“, – и не умерла бы».

Если ребенок не посвящен в семейную тайну, у него возникает внутренний конфликт. С одной стороны, его чувства говорят ему, что в семейных отношениях что-то изменилось. С другой – взрослые своим молчанием показывают, что все осталось по-прежнему. Но дошкольники свято верят, что родители не могут лгать. А значит, обманывают собственные чувства. Ребенок начинает не доверять своим ощущениям и пытается разубедить себя в чем-то. Так, малыш усваивает негласное правило: «Не доверяй, не говори, не чувствуй».

Позиция обезличивания ребенка. Иногда в трудных жизненных ситуациях женщины настолько погружаются в свои переживания, что забывают о ребенке. Они как бы перестают быть матерями: не думают о том, как их поведение воспримет ребенок и что он будет чувствовать.

И в этом случае он остается один на один со своими мыслями.

Позиция вовлечения ребенка. В этой позиции мама умеет донести до малыша на понятном для него языке нужную ему информацию о том, что же произошло в их семье.

Такое поведение мамы помогает ребенку не только справиться с трудными событиями, но и извлечь из этого опыта пользу:

• Ребенок ощущает свою причастность к семье, потому что не отстранен от переживаний всех членов семьи.

• Возрастает самоуважение малыша, ведь родители доверили ему свою взрослую тайну.

• Ребенок получает образец взрослого мудрого и мужественного поведения, что в дальнейшем подскажет, как вести себя в трудной ситуации.

Откровенно поговорите с малышом о том, что происходит

в семье, как бы трудно это ни было. При этом важно, чтобы малыш не только пережил это тягостное событие, но и вышел из трудного периода более *жизнестойким.*

Чтобы воспитать своего ребенка жизнестойким, в стрессовых ситуациях предпринимайте следующие шаги:

1. В первую очередь посвятите время себе с тем, чтобы справиться с переживаниями, восстановить душевное равновесие и преподнести ребенку собственное стрессоустойчивое поведение в качестве образца для подражания.

2. Эмоционально поддерживайте малыша, говоря: «Что бы ни случилось, я всегда буду любить тебя», «Я с тобой, мой милый», «Ты не стесняйся, плачь; когда случается такое горе, люди всегда плачут» – или нечто подобное, только обязательно спокойное, терпимое и доброжелательное.

3. Рассказывайте малышу о его жизни в изменившихся условиях, обращая его внимание на новые возможности.

Такая поддержка помогает малышу пережить травмирующую ситуацию, а значит, он получает позитивный опыт выхода из стресса, который значительно повышает его жизнестойкость.

Переезд

Если в вашей семье намечается переезд, вы обязательно предпримете определенные действия, чтобы психологически подготовить ребенка к переменам. Взрослые готовят к переезду мебель, книги, другие вещи, почему бы не уделить время маленькому человеку в момент, когда он теряет привычные ориентиры?

Такое внимание нужно каждому ребенку, так как все дети, а особенно дошкольники, нуждаются в стабильности. Малыш чувствует себя спокойно и уверенно, если сегодня повторяется то, что было вчера: он пьет чай из любимой кружки и укрывается одним и тем же одеялом, обедает и ложится спать в определенное время. Изменение в окружении может ввергнуть ребенка в растерянность и даже вызвать у него панику.

Куда я спрячу любимого игрушечного зайца? Как ночью пройти до туалета? Что делать, если проснешься ночью и станет страшно? Может ли в шкафу кто-то прятаться? Эти и множество других вопросов могут мучить малыша, когда он оказывается один в новой комнате. Особенно тяжело переживают ситуацию дети с низкими адаптивными способностями, с врожденной осторожностью поведения. Часто это послушные, тихие, ласковые малыши, не доставляющие родителям много забот. Низкие

адаптивные способности являются не нарушением развития, а врожденной особенностью малыша. Они отражают, насколько легко ребенок привыкает к новым условиям. Малышу с низкой адаптивностью требуется длительный период для привыкания к новым условиям. Следовательно, в этом случае особенно необходимо подготовить ребенка к изменениям в жизни, таким как первое посещение детского сада, школы, врача, театра, переезд.

Задолго до переезда начните готовить малыша к этому событию. Для этого обсуждайте с ребенком множество важнейших мелочей в спокойном, доверительном разговоре: где будет стоять его кроватка, как позвать из своей комнаты ночью маму, что положить в шкаф и т. д.

Въезжая в новую квартиру, не старайтесь полностью обновить интерьер детской комнаты. Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в стабильности, поэтому необходимо в новой комнате создать тот же интерьер, что и в прежней квартире (или похожий). Устраиваясь на новом месте, учитывайте мнение ребенка, ведь это и его дом, и лучше, если он будет самым уютным и теплым на всем белом свете.

Когда же разговор идет об интерьере детской, всегда прислушивайтесь к предложениям малыша. Поддерживайте своего ребенка, даже если его идеи кажутся нелепыми и непрактичными. Возможно, спустя некоторое время ребенок согласится с мамой, но сейчас он хочет сделать по-своему.

Часто переезд совпадает для ребенка с еще одним важным событием: у него впервые появляется своя комната, где он теперь будет ночевать один. Не каждому дошкольнику такой шаг к автономии дается легко и без лишних переживаний.

Понимая это, делайте все возможное для того, чтобы ребенок не боялся ночевать один. Позаботьтесь о том, чтобы оборудовать над его кроваткой ночник, оставить на ночь на столе бутылочку с водой и, например, яблоко, чтобы малыш проснувшись ночью, мог самостоятельно зажечь свет и посидеть некоторое время, занявшись приятным делом, пока не захочется снова спать.

Прежде чем впервые оставить малыша одного на ночь в своей комнате, поиграйте с ним в полезную игру, в процессе которой порепетируйте:

• как из своей комнаты ребенок может позвать маму и как она ответит ему;

• как он может пройти ночью из своей комнаты в туалет, самостоятельно включить и выключить свет.

Беременность мамы

Беременность – весьма заметная тема. Она неизменно вызывает интерес малышей, и они буквально заваливают маму вопросами. Детские вопросы – прекрасный повод для важного разговора родителей с ребенком.

Обязательно устройте такой разговор с ребенком, если скоро должен появиться на свет малыш. Это заложит хорошую основу для доброжелательных, уважительных, дружеских братских или сестринских отношений. Кроме того, ребенок, с которым взрослые говорят на такую важную тему, как рождение нового человека, чувствует свою значимость и понимает, что ему родители доверяют, а это самым положительным образом сказывается на развитии его личности.

В такой разговор с ребенком включите тему внутриутробного развития малыша. Обычно дети задают много вопросов: «Как ребеночек там ест?», «Ему там не холодно?», «А когда ты пьешь, ему мокро?», «А он слышит, как мы разговариваем?».

Дошкольников обычно интересует, как ребенок появляется на свет. Родители всегда были изобретательны в том, чтобы уйти от прямого ответа. И напрасно. Ведь обычно малышам не нужен точный обстоятельный ответ взрослых. Наверное, поэтому, когда-то отвечая на подобный каверзный детский вопрос, изворотливые мамы придумали милые истории про аиста или капусту. Современные родители иногда рассказывают, как ребеночек проталкивается через дырочку, которая при этом постоянно растягивается, пока не станет большой настолько, чтобы малыш мог через нее пролезть.

Не уходите от щекотливого детского вопроса, говоря: «Давай потом поговорим об этом». Но и не обрушивайте на дошкольника солидный объем конкретного и почти научного материала о беременности и родах.

Выдавайте информацию постепенно, «небольшими файлами», ориентируясь каждый раз на интерес ребенка. Вполне возможно, что малыш удовлетворится первым образным и довольно туманным ответом: «Ребеночек рождается, как птенчик у птички, как котенок у киски, как щенок у собачки».

Общаясь с малышом на такие интимные темы, акцентируйте детское внимание на важных нравственных моментах. Почему нужно беречь беременную маму? Как заботиться о ней? В чем нужно быть осторожным, общаясь с мамой? Почему маме нельзя нервничать и уставать? Для чего ей нужно любоваться природой и слушать красивую музыку?

Среди дошкольников находятся и такие, которые настойчиво начинают интересоваться вопросом: «Откуда берутся дети?» В этом случае даже самые просвещенные и смелые родители

от неожиданности испытывают замешательство. Некоторые из них изо всех сил стараются сделать невозмутимое лицо и предлагают поговорить об этом позже, надеясь, что малыш очень быстро забудет о своем «крамольном» вопросе. Другие заводят неопределенные рассуждения о том, что дети появляются, когда мужчина и женщина любят друг друга. Третьи приписывают все Богу, который и создает всех детей. И только немногие решаются на описание физической стороны любви. К сожалению, нет одного для всех правильного выхода из этой ситуации. Выбирайте подходящий вариант, опираясь на интуицию и знание собственного ребенка, стараясь быть бережной к малышу и не навредить ему.

Мама ведет подобные интимные разговоры с дочерью, а отца ребенка просит поговорить с сыном. Тогда общение между взрослым и ребенком становится искренним, так как не вызывает природной стыдливости. Откровенные семейные беседы рождают ощущение трепетной близости и доверия между поколениями по мужской и женской линии, которое в дальнейшем можно укреплять задушевными разговорами, нежными признаниями, сокровенными секретами. Так формируется крепкая связующая нить между женщинами или мужчинами одного рода. Благодаря ей каждый мальчик и каждая девочка в такой семье, взрослея, обретают соответственно мужественность и женственность, многократно усиленную жизнью всех представителей своего пола в роду.

Рождение следующих детей

Дети могут очень тяжело переживать появление на свет младших братьев и сестер. Чувство восторженного ожидания и надежды, поощряемое родителями, вскоре сменяется нервозностью и грустью оттого, что младенец безраздельно завладевает вниманием родителей. Старшему ребенку теперь приходится ждать всего, что он хочет получить. Все носятся вокруг малыша: кормят, меняют ему пеленки, гуляют с ним, купают. Он – главный для мамы, папы, бабушек и дедушек. Для старшего ребенка это равносильно падению в пропасть. Еще вчера он был центром Вселенной, получал массу внимания – объятий, поцелуев, подарков. И вдруг все изменилось. Конечно, малышу это кажется несправедливым и нечестным. Он чувствует себя покинутым, одиноким, отверженным, испытывает ревность к младенцу и обижен на родителей. Ему не удается сразу приспособиться к новой ситуации, и потому он ведет себя

агрессивно, начинает требовать повышенного внимания взрослых, у него пропадает аппетит. Ребенок может утратить сформировавшиеся навыки туалета и даже на какое-то время перестает говорить.

Избежать таких грустных последствий почти невозможно. Личность человека во многом определяется тем, старшим или младшим ребенком он является в семье. Многие взрослые люди до сих пор испытывают дискомфорт, когда видят, как их младшие брат или сестра получают от родителей то, о чем они могли только мечтать.

Однако вы можете научиться так организовывать жизнь своей семьи в момент появления на свет второго ребенка, чтобы свести горестные последствия для старшего ребенка к минимуму. Что для этого нужно делать?

1. Учитывайте, каким должен быть интервал между рождением детей в семье, чтобы не травмировать психику растущего ребенка. Малыши пяти лет и старше легче привыкают к своим младшим братьям и сестрам, так как они уже многое умеют делать самостоятельно и не так сильно нуждаются в помощи родителей.

2. Вы значительно ослабите настороженность первенца, если заранее подготовите его к появлению младшего братика или сестренки. Будучи беременной, рассказывайте своему малышу о предстоящем событии. Обсуждайте с ним следующие вопросы: «Куда мы поставим кроватку для маленького?», «Какое нам купить одеяльце?», «Как нам его назвать?». Прикладывайте ладошку малыша к своему животику, чтобы он почувствовал, как младенец толкается, и тогда между ними уже сейчас начнет складываться теплая эмоциональная связь.

3. Заранее говорите с первенцем о том, как изменится его роль в семье. Вы сможете убедить его, что с появлением младенца он приобретет больше, чем потеряет. Сообщите первенцу, что он теперь навсегда станет старшим, а значит, более сильным, умным и умелым другом для маленького. Тогда он с удовольствием станет помогать родителям ухаживать за младенцем: кормить его из бутылочки, подавать матери пеленки, играть с ним. В этом случае старший ребенок чувствует себя не просто братом или сестрой новорожденного, и уж тем более не посторонним, ничего не значащим наблюдателем, а крайне необходимым младенцу человеком.

4. Если вы замечаете, что роль помощника начинает тяготить ребенка, это значит, что ему самому не хватает ласки, внимания, заботы, общения с родителями. Тогда вы увеличиваете ежедневное время для общения с первенцем: чтобы малыш

поделился своими детскими тайнами, рассказал о своих приключениях, желаниях и чувствах, а вы могли нежно обнять и приласкать его.

5. С появлением новорожденного приглашайте в течение нескольких недель в дом кого-нибудь из родных или близких людей: дедушку, бабушку, родную тетушку или подругу. Этот человек будет уделять повышенное внимание старшему ребенку, занимая все его свободное время: гулять с ним, читать книги, ходить в театр и в гости, рассказывать длинные сказки на ночь. Так ребенок сможет гораздо легче пережить травмирующую для него ситуацию.

6. И самое главное. Готовьтесь не только к рождению второго ребенка, но и к изменению своего статуса. Стать матерью двоих детей означает изменить весь жизненный уклад.

Развод родителей

> Родители Андрея решили развестись, когда мальчику было шесть лет. Чтобы не травмировать ребенка, они организовали все следующим образом: мама с сыном уехали отдыхать на море, а тем временем папа ушел из семьи. Когда Андрюша с мамой вернулись домой, там не осталось ни одной папиной вещи. С ребенком никто не поговорил и не объяснил, что же случилось, а сам он боялся спрашивать, но очень сильно переживал и искал в случившемся свою вину.

Принимая решение о разводе, родителям необходимо во что бы то ни стало учитывать его возможное влияние на ребенка. По мнению большинства зарубежных и отечественных психологов, формирование психически здорового ребенка зависит от взаимоотношений с обоими родителями. Девяносто процентов детей, узнав о разводе родителей, находились в состоянии шока, чувствуя боль и испытывая необъяснимый страх.

Развод нельзя назвать однозначно неэффективным способом решения семейных проблем. Все зависит от конкретной ситуации. И если решение о разводе было принято взрослым, то ему в соответствии с высоким званием Родителя следует помочь своему ребенку пережить травмирующую ситуацию.

Оказавшись в такой трудной ситуации, не забывайте о своей материнской ответственности. Поймите, что при столь ощутимых изменениях в семейной жизни ребенку нужна постоянная помощь и поддержка. Важной составляющей такой помощи является

честный, откровенный, доброжелательный, уважительный разговор с ребенком. Как организовать столь трудный разговор?

Сядьте рядом с малышом или возьмите его на коленки, обнимите его и сообщите ему:

• о том, что мама и папа будут жить порознь;

• где и с кем будет жить ребенок;

• как будет видеться с другим родителем.

Взрослым не нужно объяснять малышу причину развода – это интимная тема родителей. Для ребенка важно, что они, несмотря на развод, остаются его отцом и матерью.

Самое главное, не уставайте повторять в такой ситуации следующие слова: «Мы любим тебя и будем любить всегда. Мы с тобой и заботимся о тебе. Мы будем всегда заботиться о тебе».

Родители третьеклассницы Кати никак не могли решить, жить им вместе или врозь. Папа то уезжал, то вновь возвращался в семью. В доме часто слышалось слово «развод». С Катей никто из родителей не разговаривал о том, что происходит, и она переживала в одиночестве. Вскоре она стала испытывать ощущение собственной ненужности, и только дневнику девочка смогла доверить свои суицидальные мысли. Однажды мама, найдя дневник дочки и прочитав в нем страшные строки, поняла всю напряженность ситуации. Вся семья после ужина устроилась в гостиной, чтобы поговорить о том, что происходит. Разговор был не простой, не обошлось без слез и упреков. Но самое главное, родителями были сказаны дочери слова любви и поддержки. Услышав их, девочка не смогла сдержать нахлынувшие слезы и сказала: «Говорите мне, что между вами происходит, как вы решите жить, а то я думаю, что вам все равно, есть я или нет!»

Родители, поняв, как необходима их поддержка дочке, стали более внимательны к ее состоянию и начали разговаривать с ней о происходящем в семье.

Спустя некоторое время родители Кати все-таки развелись, но девочке удалось пережить это событие без опасных последствий благодаря поддержке родителей.

В отличие от школьников, малыши не могут выразить свои чувства по поводу обстановки в семье. Именно поэтому родителям надо быть очень чуткими, искренними и открытыми, рассказывая сыну или дочке о происходящем – так, чтобы они

восприняли это как важное и неизбежное, но не испугались, не замкнулись в себе, не почувствовали себя брошенными, не утратили веры в себя и ощущения себя любимыми и нужными.

Новый папа

Семьи с детьми от предыдущего брака – явление не новое. При повторных браках детям приходится уживаться с мачехами или отчимами. Неродным родителям, их пасынкам и падчерицам необходимо время, чтобы приспособиться друг к другу. Многие дети приветствуют появление новых пап и мам, но для других процесс привыкания проходит очень болезненно. Для них повторный брак родителя означает окончательное крушение надежды на воссоединение семьи. Поэтому ребенок всячески протестует против сближения с «новым» родителем.

Первое, что нужно вам сделать, оказавшись в такой сложной ситуации, – в разговорах с ребенком постараться убедить его в том, что прошлое не вернуть. Малышу нужно время, чтобы привыкнуть к тому, что у него начинается новая жизнь.

Как показывают исследования, в большинстве случаев неродным родителям удается создать семейную атмосферу любви, заботы и безопасности примерно через два года. Иногда это даже более благоприятная атмосфера, чем та, которая сложилась в первой семье перед разводом.

Для создания благоприятной атмосферы в новой семье поставьте перед собой цель выработать новый стиль общения, использовать иные способы воспитания и методы решения проблем, отличные от тех, что были в первой семье. Чтобы внедрить «новизну», постоянно разговаривайте с ребенком о своих намерениях, поступках и чувствах. Беседы с малышом отнимут у вас намного больше времени, чем было до этого, но при этом вы решаете сразу несколько задач:

• уделяя ребенку больше безраздельного внимания, вы помогаете ему пережить травмирующее его психику событие;

• рассказывая о чувствах и намерениях отчима, делаете его ближе и роднее для ребенка;

• говоря малышу о своих переживаниях, поступках и желаниях, вы знакомите его с собой в новом ракурсе, ведь, вновь создавая семью, женщина надеется на изменение своей жизни, а значит, и своей личности.

Утрата близких

Тяжелейшее событие для маленького ребенка – это смерть кого-то из близких. Взрослые, думая, что ребенок слишком мал, чтобы пережить трагедию утраты, не говорят малышу о смерти. Часто они сами испытывают растерянность и замешательство, не зная, как помочь ребенку в такой ситуации, как вести себя с ним. Иногда взрослые и не представляют, как и насколько остро ребенок переживает потерю.

> Первоклассница Анюта очень любит рисовать. Она рисует лес, город, свою школу, свой дом, свою семью. Только все персонажи на рисунках – с цветами. Аня старательно пририсовывает цветы в руки маме, себе, подружкам. При этом каждый раз шепотом сосредоточенно считает их. Я ее спрашиваю:
>
> – Зачем ты считаешь цветы?
>
> И девочка со знанием дела отвечает:
>
> – Надо, чтобы их было нечетное число. Четное количество цветов только у покойников.
>
> Оказывается, в семье девочки за последние полгода случились три (!!!) смерти: папы, бабушки, тети. Анюта присутствовала на похоронах, мама и бабушка с дедушкой заботились о девочке, общались с ней, поэтому ей удалось пережить трагедии без серьезных осложнений. Но эти печальные события оставили глубокий след в душе Ани, она чаще стала задумываться о вопросах жизни и смерти, а взрослым было просто некогда говорить с девочкой на эти темы. Анюту же такие трудные вопросы постоянно мучают, и она в каждый разговор с взрослыми настойчиво включает какие-нибудь намеки на тему смерти.

Бывает, что родители говорят дошкольникам, что дедушка в больнице или что папа уехал в командировку. В этом случае дети понимают, что взрослые обманывают их. Они перехватывают взгляды взрослых, слышат фразы, обрываемые при их появлении, видят слезы, смахиваемые украдкой. Не находя объяснения происходящему в разговорах с взрослыми, дети придумывают сами, что произошло, и выдумка может быть неизмеримо страшнее реальности. Поведение ребенка в такой ситуации может выглядеть в глазах взрослых весьма неадекватным.

Всегда сообщайте ребенку о смерти близкого человека.

Даже если с ребенком не говорили на эту тему, он сам догадается, что произошло.

Когда он остается один на один со своей страшной догадкой, его мучают страшные подозрения, ему снятся кошмарные сны.

Малыш оказывается в ужасной ситуации: не доверяя полностью своим догадкам, он продолжает надеяться, что страшные картины рисует его больное воображение. Так он и живет, переходя от полной безнадежности к счастью надежды.

Собравшись с духом, предложите малышу тихий неторопливый разговор. Устроившись поудобнее рядом с ребенком, бережно обнимите его. Расскажите малышу о том, что произошло. Больше всего ребенка тревожит:

• что будет с ним самим;

• кто заменит умершего для него;

• кто будет выполнять обязанности ушедшего из жизни;

Расскажите ребенку:

• кто будет теперь сидеть за столом на дедушкином месте;

• кто будет вместо него доставать газеты из почтового ящика;

• кто будет читать сказки малышу перед сном.

Для ребенка смерть означает прежде всего *расставание с близким человеком*. Поэтому вместе с малышом вспомните о человеке, ушедшем из жизни. Что он значил для семьи, какую добрую память о себе оставил – эти вопросы могут быть включены в трудный разговор о смерти и значительно облегчить его. Рассматривая фотографии умершего или какую-то вещь, ему принадлежащую, можно оживить самые трогательные воспоминания, связанные с ушедшим навсегда близким человеком. Такие воспоминания вызовут трепетное чувство благодарности за то, что этот человек жил рядом и дарил любовь своей семье.

Возьмите ребенка на похороны близкого человека[11].

> Анна взрослая женщина, ей скоро 40. Но вспоминая детство, она по яркости впечатлений до сих пор выделяет похороны бабушки, которая умерла, когда Анне было 4 года. Родители Анны были людьми суровыми, сдержанными на проявление чувств, не разговорчивыми, требовательными. В детстве маленькая Аня считала, что только бабушка ее любит, потому что та играла с ней, обнимала, гладила по головке, дарила маленькие подарочки: то конфетку принесет, то яблочко. Когда бабушка умерла, гроб стоял в доме, и девочка не могла понять, что случилось. Все взрослые были настолько заняты, что никто не поговорил с Аней, никто не объяснил, что произошло. А может, никто не предполагал, что в этом есть хоть какой-нибудь смысл.
>
> Девочка подбегала к телу бабушки, открывала ей

глаза и кричала:

– Бабушка, вставай!

Малышке было смешно, что бабушка лежит в каком-то ящике, а какие-то незнакомые женщины стоят рядом и плачут, голосят. Аню родители взяли на кладбище, там ей тоже все было интересно, непонятно и смешно. Но только до тех пор, пока гроб не спустили в могилу и не стали забрасывать землей. Девочка решила, что эти люди убивают бабушку. Она стала громко плакать, родители бросились ее успокаивать, полагая, что Аня переживает смерть бабушки.

Маленький ребенок может переживать такие же сильные чувства в связи с утратой, как и взрослые. У некоторых детей переживания горя возникают сразу же, у других – спустя некоторое время. Поэтому на кладбище нужно разрешить ребенку попрощаться с ушедшим из жизни человеком.

Предоставьте ребенку возможность выразить свое горе и не игнорируйте его переживания. Вы не только разрешаете малышу проявлять все обрушившиеся на него чувства, не только выдерживаете их накал, но и помогаете их понять.

Реакция малыша на печальное известие может быть совершенно непредсказуемой. Он может разозлиться на взрослого, сообщившего ему о смерти близкого человека, проявить агрессию. Важно понять, что если запретить ребенку выражать свои чувства, резко остановить его, наказать, то он будет скрывать свои переживания и останется один на один со своим горем. Поэтому воздержитесь от осуждения малыша, будьте спокойны, принимая любые проявления детских чувств. Заготовьте фразу на этот случай: «Ты зол на меня из-за того, что я говорю тебе о смерти. Прости, что причиняю тебе этим боль. Мне тоже больно».

Гнев ребенка может появиться потому, что малыш сердится на родителя, который его «покинул», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Малыши могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотить ногами по полу. Очень точно описаны чувства ребенка, потерявшего родителя, в рассказе Рея Брэдбери: «Дети простят вам любую оплошность и ошибку, но помните, они никогда не простят вам вашей смерти»[12]. Ребенок часто склонен воспринимать смерть близкого человека как предательство, как то, что его бросили, хотя обещали всегда быть рядом. Такие переживания очень болезненны, они включают в себя противоречивые чувства и порождают внутренний конфликт.

Чтобы снизить эмоциональный накал внутреннего конфликта, предложите малышу ломать, мять и рвать какие-нибудь коробки, газеты. Устройте для него всевозможные песочницы и ванночки с водой, чтобы он мог играть. Подобные игры имеют сильнейший терапевтический эффект.

Переживая горе, ребенок может заплакать по любому поводу: если потеряется любимая кукла, или у игрушечной машинки отлетит колесо, или опрокинется чашка с чаем и т. п. Взрослые, сами переживая трудное время, раздражаются в ответ на такое поведение детей: «Дома такое горе, а он устраивает истерику по пустякам!» Хотя разумнее в таких случаях молча обнять и утешить малыша, поскольку причина подобного детского поведения – избыточное напряжение.

Ребенок очень хорошо чувствует атмосферу в доме. Даже если взрослые не говорят с ним о трагическом событии, малышу передается состояние семьи, и он настраивается на общую эмоциональную волну. Слезы помогают ему достичь душевного равновесия, и сломанная игрушка – вполне понятный и оправданный, с точки зрения малыша, повод для слез. В такой ситуации неуместны родительские фразы типа: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами», «Не плачь по пустякам, у нас в семье – горе», «Прекрати реветь, без тебя тяжело!». Помните, что сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно для его здоровья.

У ребенка в ситуации утраты близкого человека могут усилиться все имеющиеся у него страхи и появиться новые. Он может начать пугаться громких голосов, дождя, грозы. Может начать бояться остаться в одиночестве: просится спать с родителями, не отпускает от себя маму, не остается один дома. Если ребенок потерял одного из родителей, то его начинает одолевать сильный страх, что и оставшийся может умереть. Поэтому он старается повсюду сопровождать родителя, так как у него есть иллюзия: пока они вместе, ничего не случится.

Помогите малышу пережить трудные чувства с помощью простых действий:

1. Сосредоточенно выслушивайте ребенка.

2. Обращайте внимание на то, как он говорит: не чувствуется ли страх, тревога, беспокойство.

3. Наблюдая за тем, как малыш играет, вы может многое узнать о его эмоциональном состоянии, часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т. д.

4. Говорите с ребенком о ваших общих чувствах. Не скрывайте свои чувства, не делайте вид, что ничего не случилось. Откровенное признание мамой своих чувств

и искреннее их проявление помогает ребенку понять, что происходит с ним, и показывает ему одну из возможных моделей поведения. Не скрывайте свои чувства, но и не позволяйте им полностью овладеть собой. Даже разрешив себе поплакать вместе с ребенком, вы сохраняете свою родительскую позицию и не забываете, что рядом маленький ребенок, восприятие которого существенно отличается от восприятия взрослого человека.

5. Часто повторяйте малышу: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе», зная, что ребенок может чувствовать себя отвергнутым родителями, видя их постоянную занятость, связанную с организацией похорон, поминок, и их погруженность в собственное переживание горя. Возможно, эти слова малыш услышит не сразу и не сразу поверит в них. Поэтому эти уверения нужно повторять многократно. Почти бесконечно.

6. В разговоре с малышом убеждайте его, что он не виноват в потере близкого человека. Каждый человек, переживший утрату родственника, испытывает чувство вины. У ребенка оно может вырасти до невероятных размеров. Малыш может вообразить, что он причастен к смерти родного человека, что причиной трагедии стало, например, его плохое поведение, или непослушание, или сам факт его существования. Неосторожные фразы взрослых: «Ты его не слушался, вот он и заболел», «Переживала она сильно из-за дочки, вот и слегла» – могут пробудить воображение ребенка, которое нарисует страшные картины.

Другие темы, которые стоит обсудить с ребенком

Иногда взрослые превращают тему в запретную не потому, что она может оказаться травмирующей для малыша, а потому, что считают ее незначительной. Родители даже и не предполагают, что некоторые события, пустяковые с их точки зрения, могут оказывать сильное влияние на детей.

Вот некоторые из них:

1. *Изменение финансового положения в семье*. Оно может существенно менять жизнь ребенка.

2. *Смерть любимого животного*. Для дошкольников эта трагедия соизмерима со смертью друга или родственника.

3. *Отсутствие матери*. Мать может попасть в больницу, уехать к родственникам или на курорт. Дошкольник может не понимать, что она вернется, и думать, что она ушла навсегда.

4. *Болезни родителей*. Серьезные проблемы со здоровьем и эмоциональные проблемы, например депрессия или алкоголизм, могут вызвать безразличие родителей к своим детям.

5. *Физические наказания*. Под влиянием эмоций взрослые иногда поднимают руку на ребенка. Остынув, они испытывают чувство вины, но не всегда говорят о произошедшем с ребенком. В результате дети вырастают подозрительными и недоверчивыми.

6. *Детские болезни*. Они протекают особенно тяжело, если совпадают по времени с другими стрессами. Хотя, возможно, болезни являются реакцией детей на эти стрессы.

7. *Привыкание к детскому саду*. Этот процесс может протекать достаточно драматично, со слезами, протестом, отказом идти утром в детский сад.

8. *Длительные путешествия*. Путешествие может оказаться волнительным для дошкольника не только потому, что он получает новые впечатления, но также потому, что изменяется его привычный жизненный уклад и домашняя обстановка.

9. *Первый выход в гости.* Впервые оказавшись в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми, ребенок, возможно, не будет готов общаться, соблюдать правила этикета, демонстрировать себя и свои таланты.

Общаясь с ребенком на сложные темы, выбирайте подходящий вариант, опираясь на интуицию и знание собственного ребенка, стараясь быть бережной к малышу и не навредить ему.

Семейный праздник

Праздники любят и взрослые и дети. Но если для взрослых праздник – это яркое событие в череде серых будней, когда можно расслабиться, отдохнуть, наполнить свою жизнь новыми впечатлениями, то для детей праздник – дело серьезное.

В сознании ребенка слово «праздник» происходит не от слова «праздность». Праздник способствует развитию его представлений об окружающем мире, а также совершенствованию его эмоциональной сферы.

Одно из понятий, которое труднее всего усваивается дошкольником, – это время. Оно незримо, не имеет внешних опор, его переживание субъективно – одна минута может пролететь мгновенно, а может длиться вечно. С ним нельзя совершать никаких действий, любые действия осуществляются не со временем, а во времени. Чтобы ориентироваться во времени, ребенок сначала просто заучивает времена года и время суток, названия дней недели и месяцев. Только запомнив их как стихотворение, он начинает понимать смысл каждого понятия, сопоставляя его с реальными событиями своей жизни. Праздники – самые подходящие для этого события. Они резко отличаются от повседневной жизни, ярко эмоционально окрашены, поэтому глубоко врезаются в детскую память, к тому же каждый праздник связан с каким-нибудь временем года и месяцем.

Подготовка к каждому празднику значительно обогащает словарный запас малыша, ведь ему приходится учить стихи и песни. Если ребенок посещает детский сад или группу развития, то о разучивании стихов позаботится воспитатель, в противном случае – это забота родителей.

Если праздник отмечается в семье, то он особенно важен в жизни ребенка. В дом приходят гости, нарядные и веселые, готовится особенная вкусная и красиво оформленная еда, а еще украшения, подарки, поздравления в стихах и прочая праздничная суета. Все это не может не оставить следа в памяти ребенка. Но для того чтобы праздник принес малышу только пользу, лучше поговорить с ним заранее об этом радостном событии.

Если спросить любого дошкольника, какой праздник он любит больше всего, то, скорее всего, ответ будет таким: «Я люблю День рождения и Новый год». Эти два самых детских праздника остаются нашими любимыми и во взрослой жизни. И отношение к ним взрослого человека во многом зависит

от того, как проходили они в детстве. Если в эти дни ребенок чувствовал обиду или впадал в отчаяние, то, скорее всего, они уже не станут радостными и долгожданными для него во взрослой жизни.

Чтобы праздник навсегда остался для малыша привлекательным и наполняющим жизнь радостью и энергией, неуклонно следуйте правилам организации семейных праздников.

Правила организации семейных праздников

1. Готовьтесь к празднику заранее.
2. Вовлекайте в подготовку ребенка.
3. Храните свидетельства праздника и вспоминайте о нем.

Выполняя эти правила, без разговора с малышом не обойтись.

Чтобы научить ребенка радоваться праздникам, расскажите ему:

• о самом празднике;
• о семейных традициях, связанных с его отмечанием;
• о том, как украсить дом;
• какую приготовить одежду;
• как лучше поздравить родных;
• какие им подойдут подарки;
• каким должно быть праздничное меню и как вести себя за столом;
• как вручать и принимать подарки.

Обязательно готовьтесь к празднику вместе с малышом – так он глубоко проникнется праздничным духом, лучше поймет его смысл, получит множество новых навыков и почувствует радость жизни. Вместе с малышом приберите и украсьте дом, испеките вкусное печенье для праздничного стола, вместе выберите подарки для родных и красочно упакуйте их, вместе рисуйте и оформляйте поздравительные открытки и т. д.

В такой совместной деятельности от взрослого зависит, понравится ли она малышу или нет, захочет ли он снова еще заниматься этим.

Поддерживайте радость, веселье и восхищение ребенка, что бы вы вместе ни делали: режете овощи для салата или складываете салфетки, украшаете елку или завязываете бантики на подарках. Важно, чтобы вы понимали, что в этой предпраздничной суете главное не ровные буквочки на открытке, не аккуратно нарезанная морковка, не красиво оформленный

стол, а *выполнение всех этих действий с любовью, нежностью, благодарностью и сладким предвкушением праздничного чуда.*

Но вот праздник отшумел. Гости разошлись, посуда перемыта. Что остается от веселых семейных торжеств? Фотографии, поздравительные открытки, подарки?

Вечером после праздника вместе с малышом в очередной раз рассмотрите подарки, перечитайте поздравления, вспомните самые яркие эпизоды. Семейные праздники, как правило, предоставляют массу поводов для веселых и серьезных разговоров. Как забавно папа исполнял «Танец маленького лебедя», а бабушка пела песенки про двух гусей! Как приятно разворачивать и рассматривать подарки! Но как трудно не расплакаться, когда подаренная машинка оказывается точь-в-точь такой же, как старая! Как стыдно, когда разлился сок из фужера! Как грустно, когда приходится прощаться с друзьями!

Еще не раз после праздника вы возвратитесь в разговорах с малышом к теме семейного торжества: вместе рассмотрите фотографии, нарисуете картинки и даже придумаете и оформите самодельную книжку «Как мы встречали Новый год».

Круговорот праздников повторяется через год. Многим дошкольникам интересно поговорить об этом. Правда, обычно они могут припомнить не более двух-трех идущих подряд праздников. Для дошкольника год все-таки намного ярче обозначается Днем рождения, когда он становится на год старше. Если четырехлетнему малышу говорят «через год», он понимает это как «когда мне будет пять».

Глава III
Игра – чудесный способ быть вместе

О чем вы можете не знать

Несмотря на дошкольный возраст своего малыша, вы уже выстраиваете для него перспективы успешного будущего: хорошая школа, поступление в вуз, престижная и высокооплачиваемая работа, крепкая счастливая семья, здоровые дети… Чтобы короткие четыре года дошкольной жизни ребенка послужили удачным стартом, используйте старый, проверенный способ воспитания и обучения – ***игру***.

У многих занятых мам сразу возникнут возражения:

– «У меня слишком мало свободного времени, чтобы тратить его впустую»;

– «Со мной родители никогда не играли, а я выросла нормальным человеком»;

– «Намного полезнее учить ребенка читать, танцевать или другим важным для его возраста умениям»;

– «Для моего ребенка игра – это примитивные забавы»;

– «Дети должны сами организовывать свой досуг, родители не обязаны это делать».

На самом деле у игры довольно много плюсов:

• У работающей мамы мало времени, и поэтому она выбирает игру для общения с ребенком, так как с помощью игры она решает сразу несколько задач воспитания.

• Умение играть – одно из самых важных умений дошкольного возраста.

• Игра полезна любому ребенку, главное – правильно ее подобрать.

• Ваше участие в детской игре необязательно, но бывают ситуации, когда, организуя игру и участвуя в ней, вы оптимальным образом воздействуете на ребенка.

• Игра полезна для обучения и воспитания ребенка; для налаживания теплых и конструктивных отношений с малышом; для получения удовольствия от выполнения своих материнских обязанностей.

Игра для малыша не бессмысленное времяпрепровождение. Поэтому нужно ценить детскую игру, понимая, что с ее помощью малыш приобретает те качества, которые помогут стать ему счастливее во взрослой жизни. Играя, он становится более уверенным, внимательным, настойчивым, общительным. Как это происходит?

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливее, а его поведение отличалось *достоинством* и *уверенностью*, необходимо

прежде всего удовлетворение его жизненно важных психологических потребностей:

• в безопасности (чувствовать себя защищенным);

• в принадлежности и любви (чувствовать себя членом семьи);

• в уважении (чувствовать одобрение и признание других членов семьи).

В игре все эти потребности ребенка удовлетворяются. Вы посвящаете игре с малышом часть своего времени (пусть не очень большую – по полчаса 2–3 раза в неделю), и это служит ребенку лучшим доказательством того, что он любим и принимаем мамой, несмотря на все свои недостатки. Ведь мама рядом, играет его любимыми игрушками, ее лицо так близко, и она демонстрирует малышу свою любовь и одобрение. Итак, игра – один из самых лучших способов передачи ребенку любви.

Теперь *об уверенном поведении*. Где вы будете чувствовать себя увереннее – в привычной обстановке или в незнакомой ситуации? А малыш-дошкольник, входя в наш непредсказуемый мир, постоянно оказывается в незнакомых ситуациях, где все новое и неизвестное. Чем больше он приобретает опыта, тем более уверенным становится его поведение. Каждое мгновение своей жизни ребенок учится жить и действовать. Ему надо не только узнать, как называются все явления и предметы вокруг, не только иметь представление о том, как вести себя в тех или иных ситуациях, но, самое главное, *уметь осуществлять реальные действия в реальной жизни.*

Для того чтобы ребенок обладал умениями, необходимыми для взаимодействия с окружающим миром, ему нужны:

• объяснения взрослых;

• демонстрируемые модели возможного поведения;

• время для привыкания к неизвестным ранее обстоятельствам;

• поддержка родителей.

Но главное, малышу нужна *возможность поэкспериментировать со своим поведением*, примерить на себя известные ему модели, опробовать разные социальные роли. Такое экспериментирование придаст ребенку уверенность, гибкость поведения, обеспечит ему в дальнейшем успех в общении. Именно такие возможности предоставляет ребенку игра, и особенно совместная игра с мамой.

Почему дети не устают играть

От чего устают дети? От скуки, потери интереса, ущемления и ограничения их свободы, от необходимости соблюдать

требования, смысла которых они не понимают и которые не соответствуют их возрастным особенностям. Если дети устают от игры, значит, то действо, в котором их принуждают участвовать, чем-то отличается от настоящей детской игры.

От игры дети не устают. Игра заканчивается тогда, когда истощается эмоциональный заряд ее участников. Энергия игры, преобразуясь, обогащает детей новыми знаниями об окружающем мире и самих себе. Питая участвующих в ней детей, энергия игры не уменьшается, а возрастает.

Родители хорошо чувствуют энергетику игры. В этом им помогают ощущения собственного детства, любовь к своему ребенку, ну и, конечно, знания об особенностях игрового пространства.

Энергетика игры складывается:

• из детской энергии, привнесенной в игру;

• из энергии, заложенной в самом механизме игры;

• из энергии взрослых, включающихся в детскую игру;

• из энергии места проведения игры;

• из энергии музыки или пения, сопровождающих игру;

• из энергии предметов, которые становятся игровыми реквизитами.

Источниками детской энергии являются:

• природное стремление детей изучать окружающий мир и экспериментировать со своим поведением;

• их интерес к игре и удовольствие от процесса игры;

• удивление малышей перед всем новым, неизвестным, неожиданным;

• радость детей от двигательной активности;

• стремление и вкус к победе в играх-соревнованиях.

Энергия взрослых, организующих детскую игру и участвующих в ней, складывается из энергии собственного удовольствия от игры, энергии любования и гордости ребенком и энергии заботы о малыше, его успехах, здоровье и развитии.

Сама игра, начиная от названия, особого игрового лексикона, музыкального или стихотворного сопровождения и заканчивая сводом строгих правил и штрафных санкций, таит в себе «спящую» энергию, не проявленную до тех пор, пока игру не подхватили увлеченные ею люди. Как только игра разгорелась, спрятанная энергия проявляется и усиливает общую энергетику игры. Есть игры слабой и сильной энергии, одни – тихие, спокойные, интеллектуальные, другие – шумные, эмоциональные, подвижные.

Чтобы овладеть энергетикой игры, сначала нужно войти

в словесное пространство игры. Вам придется вспомнить точные слова из детства или узнать их от своих мамы и бабушки: говорилки, дразнилки, леталки, мочилки, бродилки, приговорки, заклички, издевки, молчанки, голосянки, поддевки, сечки, небылички, загадки, скороговорки, перевертыши, считалки.

Затем нужно вспомнить разницу между словами «водящий» и «ведущий». *Ведущий* – это тот, кто проводит игру. *Водящим* в играх издавна называют того, кто выпутывается из интриги игры, решает ее творческие задачи, проявляя выдумку, смекалку, ловкость. Водящий – это тот, кого испытывают, кто должен отгадывать, повторять, запоминать, искать и т. д.

Считалки являются как бы игровой прелюдией, они помогают организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Считалка – это ваша надежная помощница, когда в игре складывается безвыходная ситуация: вдруг все дети страстно захотели быть водящими. Выбор водящего с помощью считалки безличен, не зависит ни от чьего желания, а потому представляется детям абсолютно справедливым и принимается беспрекословно, хотя, возможно, и без энтузиазма. Специально выучите с ребенком несколько считалок, подходящих по сложности его возрасту.

Жеребьевки, так же как и считалки, создают эмоциональную атмосферу игры, увлекают участников самим процессом игры. Используйте жеребьевки в тех случаях, когда играющим нужно разделиться на две команды.

Певалки – забавные маленькие песенки, которые участники поют перед началом некоторых игр. Например, выбирая водящего, все играющие садятся в круг и нараспев говорят:

Кто засмеется,
Губа задерется.
Раз, два, три, четыре, пять,
С этих пор молчать!

Все стараются не проронить ни слова и не засмеяться. Самый выдержанный из детей становится водящим. Вам на помощь придет и игра «Молчанка», перед началом которой все садятся в круг и хором произносят:

Первенчики, бубенчики,
Летали голубенчики
По свежей росе,
По чужой полосе.

Там чашки, орешки,
Медок, сахарок,
Молчок!

Все играющие должны замолчать. Тому, кто не выдержит и засмеется, назначают фант – исполнить танец, спеть песенку и т. д.

Иногда певалки поют и во время игры. Они превращают игру в яркое, завораживающее действо. Дошкольники очень восприимчивы к пению, особенно если поет мама. Певалки создают эмоциональную атмосферу, тем самым обогащая энергетику игры.

Энергетика некоторых игр настолько сильна, что может переломить коллективное настроение детей, организовать их на совместную деятельность. Такие игры можно назвать играми-энергетиками.

Иногда у детей наблюдается спад энергии, сопровождаемый скукой, раздражением, потерей внимания и интереса. Тогда в детской группе трудно организовать какую-либо совместную деятельность, среди малышей могут возникнуть конфликты, ссоры, капризы, драки. Именно в таких случаях используйте игры-энергетики, которые поднимают общий тонус группы, возвращают детям интерес к игре и общению друг с другом.

Игра «Кот и мыши» (для детей от четырех лет)

Среди играющих выбирается «кот Васька», остальные дети – мышки. «Кот Васька» ложиться спать, «мышки» водят хоровод метрах в пяти от него. Вы медленно декламируете:

Водят мыши хоровод,
На лежанке дремлет кот.
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Вот проснется серый кот,
Разобьет наш хоровод.
Шевельнул усами кот,
И… исчез наш хоровод!

С последними словами кот просыпается и ловит мышек, мышки прячутся в норку. Пойманную мышку мама освобождает.

Подсказка. Когда дети освоятся в игре, обычно появляется много желающих быть котом, и вы выбираете котов сами по очереди.

Игра с каждым разом увеличивает свою энергетику, и в моменты ее наивысшего подъема вы позволяете себе шутки, которые с восторгом воспринимаются детьми. Например, вы немного меняете стихотворение: «Кота Мишу не будите…» (называет имя ребенка, исполняющего роль кота) или «…Кошку Риту не будите…», «…Вот проснется желтый кот…» (называет цвет одежды ребенка).

Почему дети играют именно так

Существует множество разных игр: словесные, спортивные, настольные, обучающие, психологические – все они могут быть привлекательны и для детей, и для взрослых. Но есть такой вид игры, в который дети играют сами – самозабвенно, увлеченно, творчески. Обычно для этого им не нужна помощь взрослых. В психологии этот вид называется просто – *ролевая игра*. В ролевой игре ребенок берет на себя роль взрослого, осваивает действия, подобные реальным действиям взрослых, и воспроизводит человеческие взаимоотношения в специально созданных, воображаемых условиях. Играя, малыш представляет себя взрослым человеком, проживающим реальную жизнь, и тем самым готовит себя к будущему взрослому существованию, усваивает важнейшие социальные роли, нарабатывает навыки общения. В этом состоит уникальное значение детской ролевой игры для становления личности ребенка.

На протяжении дошкольного детства ролевая игра заметно меняется, принимая различные формы, которые отражают возрастные возможности и актуальные задачи развития ребенка. Игра растет вместе с ребенком, становится сложнее, разнообразнее, самостоятельнее. Возникновение новых форм ролевой игры ни в коем случае полностью не отменяет старых, уже освоенных детьми. Все игры, появившиеся в игровом арсенале ребенка, сохраняются и продолжают непрерывно совершенствоваться.

Выделяют шесть уровней развития ролевой игры, каждый из которых характеризуется специфическим содержанием, порядком присвоения ролей, логикой игровых действий, их количеством и видом.

На первом уровне ролевая игра принимает форму *игры-имитации*. У нее нет полноценного сюжета, ребенок не называет свою роль. Игра представляет собой монотонное повторение

ребенком однообразных предметных действий. Двух-трехлетний малыш намазывает маслом кусочек хлеба, кормит с ложечки куклу, качает ее на руках или забивает молотком гвоздь. Для организации игры вы покупаете ему игрушки, в точности соответствующие реальным предметам: кукольную посуду, мебель, инструменты. Вы показываете своему сыночку или дочке, как пользоваться этими предметами, описывая свои действия словами: «Сейчас лялечку покормим», «Заправим постельку», «Распилим палочку» и т. д.

Второй уровень развития ролевой игры представляет собой *символическую игру*. В ней также отсутствует полноценный сюжет, и она тоже состоит из повторяющихся действий с предметом. Главное ее отличие от игры-имитации состоит в том, что ребенок использует предметы-заместители. Так, кубик может быть столом, телевизором, булкой хлеба или заправочной станцией. Кроме того, малыш обязательно называет принятую на себя роль: «Я врач, поставлю сейчас укол», «А я продавец, продаю продукты». Так играют дети трех-четырех лет. В этом случае вы – талантливый организатор таких игр. Вы знаете: для того чтобы ребенок мог использовать в игре предметы-заместители, не нужно большого количества игрушек. Главное, чтобы в распоряжении малыша были кубики, детали различных конструкторов, которые с помощью выдумки и воображения превращаются в предметы-заместители.

На третьем уровне (в возрасте трех – пяти лет) выделяют *режиссерскую игру*. Для нее характерно появление примитивного сюжета и небольшое количество игровых действий. Так, в детской игре кукла выспалась и пошла завтракать, а заяц поехал на машине в магазин. Обязательно включайтесь в режиссерскую игру, понимая, что с ее помощью можете многое рассказать малышу на понятном ему языке. На такие игры с ребенком, конечно, нужно время. Если на это не остается времени вечером после работы, обязательно поиграйте с ребенком в выходные дни, не откладывая общение надолго. Ведь дошкольное детство длится всего четыре года, а на режиссерскую игру ребенок тратит не больше года. Дети, вдоволь наигравшиеся в детстве в этот вид игры, освоили многие жизненно важные навыки, а потому отличаются уверенным непринужденным поведением.

Начав игру с ребенком, включайте в нее новые сюжеты и действия. Через игру вы можете познакомить малыша с разными ситуациями повседневной жизни: выполнение утренней зарядки и чистка зубов, варка каши и поездка в автобусе, примерка новой одежды и отправление письма по почте. Вы можете довольно часто брать на себя инициативу

в игре, но никогда не подавляйте активность ребенка. Если малыш предлагает свой вариант развития сюжета, обязательно согласитесь, даже если он нереалистичен.

Одновременно с режиссерской игрой или немного раньше появляется *образно-ролевая игра* (*четвертый уровень*). В ней ребенок воображает себя кем угодно или чем угодно и действует в соответствии со своей ролью. Но обязательным условием развертывания такой игры является яркое переживание: ребенка поразила увиденная им картина, и он в своих игровых действиях воспроизводит тот образ, который вызвал у него сильный эмоциональный отклик. Будьте очень внимательны к играм, в которые играет малыш, особенно если он в процессе игры проявляет свои эмоции. Не запрещайте играть в какую-нибудь «нехорошую» игру, потому что ребенку нельзя запретить чувствовать. Все чувства, будь то страх, злость, зависть или ревность, должны быть выражены. Чувства, проявленные в игре, теряют свою остроту, и тогда о них можно говорить и, главное, ими можно управлять. Если вас беспокоит содержание детской игры и поведение ребенка в ней, вы не запрещаете игру, а присоединяетесь к ней. Для этого вы берете в руки какую-нибудь игрушку ребенка и действуете в игровом пространстве через нее. Если сынок превращается в бушующего спасателя человека-паука, то вы становитесь безобидным плюшевым зайцем, который просит защитить его от волка; если дочка вместе с куклой прячется от страшного монстра, вы берете в руки отважного медведя и спасаете тех, кому нужна помощь.

Режиссерская и образно-ролевая игра становятся источниками *сюжетно-ролевой игры* (пятый уровень), которая достигает своей развитой формы к середине дошкольного возраста. В сюжетно-ролевой игре дети воспроизводят собственно человеческие роли и отношения. Роли в игре четкие, ясные и называются детьми до начала игры. Именно роли определяют характер и логику действий, которые становятся весьма разнообразными. В игре звучит специфическая ролевая речь. Вхождение в игру родителя расширяет перечень жизненных тем, становящихся сюжетами детских игр. Именно вы предлагаете сюжеты про школу, больницу, магазин, транспорт, путешествия, почту, библиотеку, зоопарк, ресторан, театр, цирк, гостиницу, санаторий, киностудию, музей и т. д. Вы стараетесь более активно участвовать в детских играх, если ребенок играет мало или почти не играет в сюжетно-ролевые игры. Вы понимаете, что лучше совершенствовать навыки общения ребенка с другими людьми или принятия решений в процессе игры, а не в реальной жизни. Придумывая напряженные сюжеты, создавая в игре

сложные ситуации, демонстрируя более или менее удачные модели поведения, вы помогаете малышу набраться опыта, который в дальнейшем будет ему поддержкой и опорой.

На шестом уровне ролевая игра принимает форму *игры с правилами*, когда роль отходит на второй план и главным оказывается четкое выполнение правил. Часто здесь появляется соревновательный мотив, личный или командный выигрыш, например, в подвижных, спортивных, печатных или словесных играх. Игры с правилами наиболее полезны для шести-семилетних детей. Когда малыш дорастает до возраста игр с правилами, вы становитесь твердой и непреклонной. Вы сами не нарушаете правил игры, но и ребенку не позволяете «мухлевать». Ваша снисходительность исчезает без следа, но это не вредит вашему же великодушию. Вы прощаете ошибки и несдержанность, не вспоминаете о прошлых неудачах и всегда радуетесь успехам ребенка.

Играем и развиваемся

Речь

Речь – это самое заметное, после нашей внешности, качество, которое мы демонстрируем окружающим. Именно по речи окружающие судят об уровне нашего образования и культуры. Если человек умеет свободно, выразительно, грамотно и убедительно говорить, то он, скорее всего, будет пользоваться уважением и признанием окружающих. Поэтому нужно так внимательно относиться к речи своего малыша. Причем важно не только звукопроизношение. Если ребенок не выговаривает какие-либо звуки, то вы, скорее всего, заметите это и обратитесь к специалисту-логопеду. Другое дело – грамматический строй речи. Забавные обороты, которые употребляет малыш, веселят и умиляют взрослых, и они не всегда могут догадаться, что пора серьезно заняться речью ребенка.

Тренинг

Понаблюдайте за речью своего малыша. Ответьте на следующие вопросы.

Если вашему ребенку три года:

1. Умеет ли он правильно подбирать падежные окончания?
2. Употребляет ли он глаголы в настоящем, прошедшем и будущем времени?
3. Пользуется ли он сложносочиненными предложениями?
4. Может ли он применять какие-нибудь союзы и предлоги?

Если малышу четыре года:

1. Употребляет ли он местоимения?
2. Использует ли он предлоги «в», «над», «под», «за» и др.?
3. Применяет ли он наречия «завтра», «вчера», «давно», «скоро»?
4. Употребляет ли он множественное число?

Если вашему малышу пять лет:

1. Применяет ли он наречия «послезавтра», «позавчера»?

2. Правильно ли он выбирает окончания винительного падежа у одушевленных и неодушевленных существительных, то есть не допускает ли ошибок типа: «Видел автомобиля» или «Купи котенок!»?

3. Перестал ли он склонять несклоняемые существительные, то есть не употребляет ли обороты типа: «Поиграть на пианине», «Не нравиться воротник на пальте», «Поехать на метре»?

4. Правильно ли он согласует прилагательные и существительные? Избавился ли от ошибок типа: «Красивая платье» или «Зеленый трава»?

Если малышу шесть лет:

1. Правильно ли он склоняет слова (то есть изменяет по падежам и числам)?

2. Легко ли он складывает слова в предложения по законам грамматики?

3. Использует ли он сложноподчиненные предложения с союзами «потому что», «поэтому»?

4. Правильно ли он склоняет числительные? Избавился ли он от ошибок типа: «Кошка с два котятами?»

Если вы ответили на все вопросы утвердительно, значит, вы много и плодотворно общаетесь с ребенком, и для него это не прошло бесследно: у ребенка грамотная речь. В противном случае общайтесь с малышом больше: разговаривайте с ним, читайте ему, играйте в ролевые и словесные игры.

Обязательно уделяйте внимание развитию речи своего малыша, и для этого учите ребенка играть в полезные игры. К ним можно отнести любые игры, в которых малышу нужно говорить или слушать, а значит, это почти все детские игры. Приведем несколько простых и занимательных словесных игр, которые могут помочь детям говорить грамотно, легко и непринужденно.

Игра «Эхо» (для детей от четырех лет)

В эту игру можно поиграть со своим малышом, когда вы возвращаетесь из детского сада, ждете своей очереди к врачу в поликлинике или едете в бассейн. Играющие по очереди придумывают короткие предложения, которые надо повторять

по памяти слово в слово. Вы придумываете предложение, ребенок, словно эхо, повторяет его. Затем малыш придумывает свое предложение, а вы старательно его повторяете.

Подсказка. Игру можно начать с вопроса: «Ты знаешь, что такое эхо?» Расскажите об этом явлении подробнее, может, вам удастся послушать настоящее эхо. После этого предложите ребенку самому стать эхом.

Произносите сначала очень простые двухсловные предложения, которые малыш может повторить легко и безошибочно, например: «Снег идет», «Пришла золотая осень» и т. д. Это необходимо для того, чтобы ребенок поверил в свои силы и заинтересовался игрой.

Усложняйте задания для малыша постепенно, чтобы он не потерял веру в свои возможности.

Когда ребенок освоит правила игры и почувствует ее вкус, начинайте допускать ошибки, повторяя фразу малыша. Поиск ошибок потребует от него еще больше внимательности. Если ребенок не сразу замечает мамину ошибку, подсказывайте ему, но так искусно, чтобы малыш сам находил ошибку. Вам помогут такие фразы: «По-моему, я где-то ошиблась», «Наверное, я забыла какое-нибудь слово», «А может быть, первое слово было другим?», «Тебе не кажется, что мое предложение начиналось со слова „снег”?».

Эта игра – прекрасный способ обогатить словарный запас ребенка новыми редко встречающимися в повседневной речи словами, поэтому придумывайте изысканные и, может, даже вычурные предложения: «Вечернее море блистало в лучах заходящего светила» или «Жемчужины росы искрились в недвижимой листве».

Игра «Подарки» (для детей от четырех лет)

Игра состоит из бесконечных обещаний друг другу различных подарков. Вы говорите своему малышу: «Я подарю тебе самолет!», а он вам отвечает: «А я подарю тебе самолет и танк!» Вы продолжаете: «Я подарю тебе самолет, танк и мячик!», а ребенок в свою очередь: «Я тебе подарю самолет, танк, мячик и мороженку!» Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не собьется.

Подсказка. Играя, не забывайте об одном важном аспекте: дать ребенку возможность почувствовать вкус победы. В начале

игры победа дается не только успешными действиями ребенка, но иногда и великодушием мамы. Успех делает игру более привлекательной для малыша.

Придумывайте в качестве «подарка» неизвестные для малыша вещи: мольберт, хризантема и даже синхрофазотрон. Такие ваши действия расширят знания ребенка об окружающем мире и дадут повод для интересного разговора.

Если вы чувствуете, что малыш начинает уставать от игры, придумайте неожиданные и забавные «подарки»: «старый башмак» или «крокодил с сотовым телефоном» и т. п. Они вносят веселье и подогревают интерес к игре.

Для того чтобы научиться грамотно писать, ребенку нужен развитый *фонематический слух*[13].

При целенаправленном обучении уже трех-четырехлетние малыши могут выделить первый и последний звуки в слове. Начиная с пяти-шести лет дети могут производить полный звуковой анализ слова, но это становится возможным только при специальном обучении, стихийно ребенок не может овладеть этим умением, так как речевое общение не ставит перед ним такой задачи. Используйте простые и увлекательные игры, которые помогают малышу развивать фонематический слух.

Игра «Цепочка слов» (для детей от пяти лет)

Играющие называют по очереди слова – нарицательные существительные единственного числа в именительном падеже. Каждое слово должно начинаться с того же звука, каким заканчивалось предыдущее. Если ребенок уже умеет читать, то правила можно изменить и подбирать слова, начинающиеся с той же буквы, какой заканчивается предыдущее слово.

Игра «На одну букву» (для детей от пяти лет)

Для этой игры вместе со своим малышом приготовьте специальные карточки: 28 – с изображением букв (за исключением Ы, Ь, Ъ, Й) и 15–20 – со словами: профессия, страна, город, река, цвет, домашнее животное, дикое животное, птица, насекомое, рыба, дерево, цветок, вид спорта, знаменитый человек, фрукт, овощ, музыкальный инструмент, транспорт, одежда, обувь и т. п.

Играющие с закрытыми глазами достают одну карточку с буквой, а другую со словом. Мама с ребенком называют

по очереди виды транспорта, города или фрукты (в зависимости от того, какая карточка выпала), которые начинаются с буквы на карточке.

Для овладения грамотой ребенку необходимо научиться *анализировать словесный состав речи*[14].

Дети относятся к предложению как к единому смысловому целому и не выделяют в нем слова. Благодаря целенаправленному обучению к концу дошкольного возраста дети начинают четко вычленять слова в предложении. Вы поможете малышу овладевать анализом словесного состава речи с помощью специальных игр.

Игра «Придумай предложение» (для детей от пяти лет)

Один из играющих называет число от 1 до 10, а другой придумывает предложение, состоящее из указанного количества слов. Мама и ребенок вместе считают количество слов в предложении и проверяют, правильно ли выполнено задание.

Подсказка. Сначала придумывайте предложения без предлогов. Только тогда, когда и правила игры усвоены ребенком, и он уже легко выделяет слова в предложении, можно включать в предложение предлоги.

Как связаны развитие руки и развитие речи? Ответить на этот вопрос можно известным изречением И. Канта: «Рука – это вынесенный наружу мозг». Тренируя руку, ребенок стимулирует развитие своего мозга. Отсюда актуальность пальчиковых игр. Их цель – развитие мелкой моторики, общей координации, пространственной ориентировки. Пальчиковые игры отличаются единообразием проведения. Вместе с малышом пойте песенку или декламируйте стихи и сопровождайте это определенной последовательностью движений.

Игра «Крокодилы» (для детей пяти – семи лет)

Слова песенки и *соответствующие движения рук*

У реки у Нила
Живут два крокодила
Один левый крокодил,

Один правый крокодил.

(Левой рукой изобразить пасть крокодила, правой рукой изобразить пасть крокодила.)

Как-то левый крокодил
Очень громко заявил:
Самый смелый крокодил –
Это левый крокодил.

(Левой рукой изображать открывающуюся пасть крокодила.)

Тут же правый крокодил
Очень быстро возразил:
Самый храбрый крокодил –
Это правый крокодил.

(Правой изображать раскрывающуюся пасть крокодила.)

Тут же мимо проходил
Преогромный крокодил
И обоих крокодилов
Очень быстро проглотил.

(Изображать двумя руками пасть большого крокодила. Сначала левая рука сверху, затем – правая.)

Подсказка. Игра значительно облегчает ребенку осознание различия между руками, помогает малышу запомнить, где у него левая и правая рука. Для леворуких детей и детей с так называемой перекрестной доминантой освоение этой игры представляет сложность. Но именно им подобные игры особенно необходимы. В этом случае вам необходимо настроится на особенно терпеливый подход к ребенку, не ждать от него быстрых успехов и все время поддерживать веселый эмоциональный фон игры.

Игра «Чудесный лесок» (для детей четырех – семи лет)

Слова песенки и соответствующие движения рук

Растет у откоса
Березка-береза,

(Гладить мизинец на одной руке всеми пальцами другой руки от основания пальца кверху,)

А рядом – осинка, *(безымянный палец,)*
Да клен, *(средний,)*
Да рябинка, *(указательный,)*
А с краю растет
Горделивый дубок. *(большой палец.)*
И вот получился (3 раза)
Чудесный… лесок.

(Развести пальцы в стороны, покачивать ладонью, как лесок качается от ветра.)

Подсказка. Игра представляет собой забавный прием самомассажа руки, который способствует развитию мелкой моторики ребенка.

Эта игра – хороший повод для беседы о деревьях: какие бывают деревья, чем отличаются друг от друга, какие у них листья, кора, цветы, плоды.

Игра «Чудо-дерево» (для детей четырех – семи лет)

Стихотворение и соответствующие движения рук

Как у наших, у ворот
Чудо-дерево растет.
Не растут на нем листочки,
Не цветут на нем цветочки,

(Постепенно из-за стола выдвигается рука, пальцы раздвигаются в стороны – это дерево с веточками.

Каждый пальчик одной руки погладить всеми пальчиками другой руки.)

А на каждой веточке –
Чудеса в салфеточке.
На веточке большой –

Суп молочный с лапшой. *(Гладит большой палец.)*
На ветке указательной
Вырос…круг спасательный. *(Указательный палец.)*
На ветке средней –
Шкаф из передней. *(Средний палец.)*
На ветке безымянной –
Солдатик оловянный, *(Безымянный палец.)*
А на последней веточке,
Дорогие деточки,
Посмотрите, поглядите
Выросло, что вы хотите. *(Мизинец.)*

(В заключение каждый ребенок называет то, что бы ему хотелось видеть на дереве.)

Подсказка. Всю игру проводите на эмоциональном подъеме, приговорку произносите веселым, удивленно-радостным голосом, делая загадочные паузы перед неожиданным ходом в стихотворении; а сообщая о том, что же выросло на очередной веточке, вы как бы отстраняетесь от стиха (как будто стих живет самостоятельной жизнью, а человек и не подозревает, что произойдет дальше) и изображаете удивление. Тогда эмоции мамы передаются ребенку – он весело смеется, удивляется несоответствиям приговорки, с удовольствием возвращается к игре снова и снова.

Обычно игра заканчивается заинтересованной общей беседой о своих сокровенных желаниях. Ведя ее, будьте предельно корректны, терпимы, сдержанны и доброжелательны, ведь ребенок в этот момент делится чем-то важным для себя.

В завершении беседы вместе с ребенком нарисуйте каждый свое, ни на что не похожее Чудо-дерево, а потом устройте домашнюю выставку «Лес чудес».

Игра «Золотая рыбка» (для детей трех – пяти лет)

Слова песенки и соответствующие движения рук

Золотая рыбка,
Скажи нам, где твой дом?

(Изобразить ладонью правой руки движение рыбки хвостом.)

Золотая рыбка,
Скажи нам, где твой дом?

(Двумя руками изобразить крышу дома.)

Разве ты не знаешь?
Разве ты не знаешь?
Разве ты не знаешь?

(Пожать плечами, изображая удивление.)

В море голубом!

(Рукой нарисовать в воздухе волну.)

Подсказка. Игра направлена на развитие общей координации ребенка. Слова певалки легко запоминаются малышом, и поэтому можно уделить больше времени согласованию слов и движений.

Используйте игру как повод для познавательной беседы о подводном мире и его обитателях, познакомьте ребенка с разными видами рыб, расскажите ему, как называются части тела рыбки: плавник, хвост и т. д.

Интеллект

Любая игра развивает *интеллект* ребенка. Даже если малыш просто играет в мяч, расставляет кукольную мебель или рисует игрушечный город, он непременно развивается умственно. Говоря об интеллекте, родители обычно в первую очередь соотносят его с общей эрудицией ребенка, умением читать и считать, хорошо развитой речью. Однако в структуру интеллекта входит еще несколько важных компонентов: восприятие, мышление, внимание, речь, память, воображение, сенсорно-моторная координация и т. д.

Играя, ребенок тренирует свое *внимание*. А будучи внимательным, он не пропустит ни одного важного слова учительницы, легко усвоит информацию и в результате станет успешным учеником. В игре ребенок незаметно для себя учится выделять сознательную цель и сосредоточивать на ней внимание. Условия игры требуют от малыша внимательного отношения к предмету, сюжету, правилам, ходу игры. Невнимательный

участник изгоняется детьми, он нарушает естественный ход игры и становится помехой игрового действа. Чтобы ребенка принял коллектив сверстников, ему необходимо быть предельно собранным и внимательным в игре. Таким образом, потребность в общении и эмоциональном поощрении вынуждает дошкольника к произвольному сосредоточению.

Кроме того, постоянно тренируется способность переключать и распределять внимание. Так, играя в «прятки», малышу нужно очень быстро переключиться с одного вида деятельности на другой: только что быстро бежал, а теперь сидит тихо-тихо, не шелохнувшись. А участница игры «дочки-матери» распределяет свое внимание так: безотрывно следит за «доченькой» в коляске, внимательно наблюдает за подружкой – «бабушкой», которая готовит обед в пластмассовой кастрюльке, а еще все время помнит о маминой шляпе, слезающей на глаза, и о скором мамином возвращении домой. Умение переключать и распределять внимание пригодится ребенку при освоении такого важного навыка, как письмо. Ученик, умеющий одновременно думать о том, как правильно написать слово, как выдержать одинаковый размер и наклон букв, как расположить написанное на строке, будет писать грамотно, аккуратно, красиво. Не об этом ли мечтает каждый школьник?

Игра «По улице идут…» (для детей от пяти лет)

Эту игру можно предложить малышу во время прогулки по городу. Для игры выбираются два признака людей, которые могут повстречаться, например: мамы с двумя детьми и мужчины с зонтиками. Лучше выбирать часто встречающиеся признаки. Задача играющего – одновременно считать людей с тем и другим признаком. Взрослый может считать людей, идущих в одном направлении, а ребенок – идущих в другом.

Подсказка. Для игры выбирайте признаки, интересные ребенку. Если малыш любит рассматривать автомобили, можно считать автомобили, например красного и черного цвета.

Познакомив ребенка с правилами игры, сначала предложите ему считать объекты только с одним признаком. Такой облегченный вариант дает малышу возможность освоить игру, не теряя веру в себя.

Интерес к игре вы поддержите, соревнуясь с малышом, кто больше насчитает нужных объектов.

Игра «Корректурная проба» (для детей шести-семи лет)

Для игры подойдет любой текст из газеты или старого журнала с крупным шрифтом. Первичное задание звучит так: «По сигналу зачеркните все буквы „о" одной чертой». Если ребенок играет первый раз, вы смотрите, правильно ли двигается его взгляд по тексту. Правильное движение аналогично перемещению взгляда в процессе чтения: слева направо, сверху вниз. Если ребенок вычеркивает буквы хаотично, вы показываете ему, как это делать, и по мере необходимости поправляете во время игры. Когда задание будет выполнено, вы меняетесь с малышом текстами, чтобы проверить работу друг друга.

Подсказка. Эта игра поможет развить многие свойства внимания: распределение, переключаемость, объем и устойчивость.

Развивающий эффект проверки выше простого выполнения задания, но такой вариант работы и более сложен для ребенка.

Игра является очень полезной, но и очень энергозатратной для малышей. Играйте в нее 1–2 раза в неделю по 5–7 минут, и этого будет достаточно, чтобы развить внимание дошкольника.

В возрасте четырех-пяти лет у дошкольников начинает формироваться *произвольная память*. Время от времени они демонстрируют сознательное, целенаправленное запоминание и припоминание. Чаще всего это происходит во время игры. Так, в игре «Магазин» ребенок в роли покупателя в состоянии запомнить длинный список продуктов, которые ему поручили купить, а малыш в роли продавца способен запомнить и воспроизвести названия и цены всех продуктов в своем магазине. В игре «Телевизионная передача» ребенок в роли диктора хорошо воспроизводит текст новостей или программы передач, а в игре «Космонавты» наземный компьютер слово в слово повторяет приказ руководителя полетов для космонавтов на орбитальной станции.

В игре формируется *воображение* ребенка. Первоначально в игре-имитации малыш использует предметы, являющиеся подобием реальных, в дальнейшем же, переходя к символической игре, он использует любые доступные ему предметы, представляя себе то, что востребовано игрой. Так, два пятилетних мальчика перебираются с дивана на кресло или под стол, представляя себя путешественниками в горах. А их сверстница, накинув на плечи полотенце, чувствует себя королевой в мантии. Игра развивает детское воображение, сохраняя его позитивный характер.

Мышление дошкольника существенно отличается

от мышления взрослого человека:

• Малыш мыслит образами, то есть представляет себе реальные действия с реальными предметами.

• Он не способен принять чужую точку зрения, так как не понимает того, что существуют другие мнения, а уверен в том, что личности всех людей полностью совпадают с его собственной (это проявление так называемого дошкольного эгоцентризма).

• Ребенок может найти связь разнородных явлений без достаточных на то оснований.

• Малыш полагает, что окружающий его мир искусственно создан и одушевлен.

• Ребенок уверен в том, что развитие событий может идти только в одном направлении.

• Малыш может сосредоточить внимание лишь на какой-то одной характеристике объекта или ситуации.

Чтобы лучше понимать, что происходит в сознании малыша, пристально присматривайтесь к ребенку, прислушивайтесь к его замечаниям и рассуждениям, выявляя все особенности его мышления.

Для меня особенность дошкольников считать, что все в мире кем-то создано, стала очевидной в ту минуту, когда моя трехлетняя дочка, увидев весной на деревьях и кустиках первые клейкие листочки, удивленно спросила: «Мама, кто же столько зелененьких листочков приклеил?»

Дети могут обижаться на дождик, который мешает им идти на прогулку, и думать, что он начался назло им. В этом проявляется особое свойство мышления дошкольников, которые считают и дождь, и луну, и автомобиль – все движущиеся объекты – одушевленными и не способны разграничить законы человеческих взаимоотношений и взаимодействия физических объектов.

Дошкольники, воспринимая окружающую их действительность, могут фокусировать свое внимание только на том состоянии явлений и объектов, которое они наблюдают в данный момент. Для них все, что случилось сейчас, кажется вечным. Если пришедший в гости мальчик берет в руки любимую машинку вашего сына, то ваш ребенок вполне может решить, что лишается игрушки навсегда.

Все эти ограничения детского мышления начинают преодолеваться примерно с пяти лет. С этого возраста у ребенка формируются мыслительные операции: обобщение, сравнение, классификация, сериация[15], установление причинно-следственных связей.

С помощью обучающих игр вы успешно поможете ребенку в преодолении ограничений мышления и формирования мыслительных операций.

Игра «Что общего?» (для детей от пяти лет)

Каждый из играющих говорит по одному существительному, например, вы говорите: «Яблоня», а ребенок: «Береза». Игра состоит в том, чтобы по очереди отмечать признаки, общие для обоих объектов. В данном случае игровой диалог может быть примерно таким:

– Береза и яблоня – растения.
– Береза и яблоня – деревья.
– Береза и яблоня – лиственные деревья.
– У березы и у яблони есть ствол.
– У березы и у яблони есть листья и т. д.

Подсказка. Игра способствует формированию у малыша такой мыслительной операции, как сравнение.

Придумывайте самые неожиданные слова, чтобы оживить игру и обогатить словарный запас ребенка.

На первых порах вы можете мягко подсказывать малышу, если он теряется и не знает, что говорить. Вы можете сказать: «Это же деревья? Вот и скажи об этом» или «Вспомни, что у них на веточках».

Такое явление, как эгоцентризм, преодолевается в коммуникативных играх, когда ребенок вынужден организовывать совместную деятельность со сверстниками, обсуждать возникающие трудности, улаживать конфликты, а значит, непременно встречаться с другими мнениями. Интересно, что преодолению познавательного эгоцентризма предшествует преодоление эгоцентризма эмоционального. Поэтому обращайте внимание на развитие в малышах сочувствия, сопереживания, понимания по отношению и к детям, и к взрослым.

Общаясь с ребенком, не забывайте о его особенном мышлении, о том, что он мыслит преимущественно образами. Используйте в своей речи яркие сравнения и метафоры. Вместо обычного: «Положи руки на стол и не балуйся» – можно загадочно прошептать: «А ручки наши приклеились к столу», вместо привычной гимнастики «Ноги – врозь, ноги – вместе!», у вас история из жизни «Поссорились – помирились». Занимаясь с малышом логопедической зарядкой, вы рассказываете,

что «Язычок во рту – вратарь в футбольных воротах», а «Щечки – паруса на яхте». Такая речь делает любую игру более понятной и привлекательной для малыша.

В игре происходит существенная перестройка поведения ребенка – оно становится *произвольным*[16].

В игре ребенку задается образец поведения либо правилами игры, либо ролью, которую он на себя берет. Играя, малыш выполняет сразу две функции: с одной стороны, действует согласно своей роли или принятым в игре правилам, с другой – контролирует себя. Таким образом, в игровом поведении есть своеобразное раздвоение, так как возникает рефлексия – размышление о своем поведении.

Ваша задача – помочь ребенку сохранить достойное поведение в игре, так как самоконтроль дошкольника в эмоционально захватывающем игровом действе еще очень слаб. Мамины слова: «Жаль, что не удалось выиграть, в следующий раз повезет» или «Не получилось – пробуй еще раз, у тебя обязательно получится» – дают малышу дополнительную силу для самоконтроля. Дети контролируют друг друга, а потом – каждый самого себя. Так, в игре зарождается столь важная человеческая функция самоконтроля. Именно поэтому отечественный психолог Д. Б. Эльконин назвал игру школой произвольного поведения.

Еще одна из составляющих интеллекта – *восприятие*. В основе восприятия – работа органов чувств. Без восприятия невозможна мыслительная и практическая деятельность ни взрослого, ни ребенка. Без восприятия человек не смог бы ориентироваться в окружающем мире и в обществе, строить взаимоотношения с людьми.

Развитие восприятия в дошкольном возрасте заключается, прежде всего, в развитии способов и средств ориентировки во внешних свойствах предметов и явлений, их соотношений в пространстве и времени.

Восприятие ребенка дошкольного возраста носит непроизвольный характер. Дети не умеют управлять своим восприятием, они видят, слышат все сразу, целостно. Чтобы малыши обратили внимание, увидели или услышали какие-то детали, нюансы, выявили признаки предметов или явлений, взрослым нужно каким-либо образом выделить их. Дошкольники замечают не главные характеристики, а то, что ярче выделяется: окраску, величину, форму.

Ребенок в возрасте от трех до семи лет учится разделять предмет на части и воссоздавать его, воспринимать контур и структуру предмета, его пространственные особенности

и соотношение частей. В дошкольном детстве происходит усвоение *сенсорных эталонов* – исторически сложившихся представлений о разновидностях отдельных свойств предметов (цвета, формы, величины) и соотнесение предметов с этими эталонами.

Так, при восприятии формы эталонами служат представления о геометрических фигурах (круг, квадрат, треугольник, овал и т. д.), при восприятии цвета – представления о семи цветах спектра, белом и черном цвете. С возрастом малыш усваивает все новые эталоны.

К семи годам дети могут свободно ориентироваться в спектральной гамме цветов, различать их оттенки по насыщенности и цветовому тону (темно-красный, светло-голубой, сине-зеленый, оранжево-красный). Они могут узнать и назвать основные геометрические формы (круг, овал, квадрат, прямоугольник и треугольник), подобрать по образцу или по названию предметы определенной формы.

Представления о величине предметов малыши усваивают с большим трудом. Знание величины выражается в том, что ребенок может расположить 8 – 10 палочек, кружков или других одинаковых предметов разной величины от большего к меньшему или назвать основные градации величины предметов по длине, ширине, высоте.

Игра «Секретик» (для детей от трех лет)

Приготовьте бумагу для рисования, кисти и акварельные краски, а также белую свечу. Свечой на бумаге что-нибудь нарисуйте или напишите. Затем попросите малыша закрасить весь лист красками разного цвета так, чтобы не осталось ни одного незакрашенного места. По мере закрашивания будет проявляться приготовленный вами «секретик».

Подсказка. «Секретики» зависят от возраста ребенка, для трех-четырехлетних детей это могут быть простые рисунки: зайчик, домик, котик, яблоко и геометрические фигуры, для четырех-пятилетних детей – буквы, цифры, для пяти-шестилетних – короткие слова, простые арифметические примеры.

Игра «Три медведя» (для детей от трех лет)

Для этой игры вы вместе с малышом готовите карточки из цветного картона разной формы, цвета и величины. Каждая такая карточка будет соответствовать определенному персонажу или предмету из сказки «Три медведя»:

– *Михайло Потапыч* – большой коричневый круг;

– *Настасья Петровна* – средний коричневый круг;

– *Мишутка* – маленький коричневый круг;

– *Машенька* – маленький красный круг;

– *кровать Михайлы Потапыча* – большой прямоугольник желтого цвета;

– *кровать Настасьи Петровны* – средний прямоугольник желтого цвета;

– *кровать Мишутки* – маленький прямоугольник желтого цвета;

– *стол* – большой овал желтого цвета;

– *стул Михайлы Потапыча* – большой желтый квадрат;

– *стул Настасьи Петровны* – средний желтый квадрат;

– *стул Мишутки* – маленький желтый квадрат;

– *миска Михайлы Потапыча* – большой белый круг;

– *миска Настасьи Петровны* – средний белый круг;

– *миска Мишутки* – маленький белый круг.

В игру можно играть несколько раз, постепенно увеличивая долю участия ребенка и усложняя задания. Первоначально вы рассказываете сказку, сопровождая свой рассказ действиями с карточками, а малыш только внимательно слушает. Затем вы рассказываете, а ребенок действует с карточками. В следующий раз малыш раскладывает карточки и озвучивает всех персонажей. В конце концов он сам может и рассказывать, и показывать сказку.

Подсказка. Раскладывание карточек обязательно сопровождайте словами: «А сейчас возьмем желтый квадратик поменьше» или «А Машенькой будет вот этот маленький красный круг», то есть как можно чаще в своей речи используйте названия сенсорных эталонов.

Когда малыш полностью освоит сказку, вы находите для ребенка зрителей, которые внимательно слушают, задают много вопросов и активно благодарят рассказчика.

Благодаря этой игре ребенок очень быстро усваивает названия цвета, величин и геометрических фигур.

Освоение любой игры задействует *память* дошкольника. Чтобы освоить новую игру, малышу прежде всего нужно запомнить ее правила. Также необходимо выучить считалку

или певалку, если они есть в игре, знать число участников и их имена. Калейдоскоп быстро сменяющихся игровых ситуаций требует от играющего ребенка развитой памяти.

У разных детей может преобладать либо зрительная, либо слуховая, либо двигательная память. Среди взрослых людей больше всего обладателей доминирующей зрительной памяти, так называемых визуалов. Но это не относится к малышам до пяти лет. Чаще всего у детей этого возраста преобладает *двигательная память*. При воспроизведении каких-либо событий или историй они скорее покажут их, чем будут описывать. И точно так же малышам естественнее выполнять движения по образцу, то есть по демонстрируемым движениям, чем по словесным инструкциям.

Помня об этом, не жалейте времени на то, чтобы показывать ребенку, как пользоваться прищепками для белья, застегивать пуговицы и крючки, чистить зубы, играть в мяч и делать куличики из песка. Используйте игру, чтобы ребенок научился необходимым двигательным навыкам быстро и легко.

Игра «Ну-ка, повтори!» (для детей от трех лет)

Мама говорит: «Раз-два-три! Ну-ка, повтори!» – и показывает какое-нибудь движение, а малыш должен его повторить. Игра повторяется несколько раз.

Подсказка. Игра может «расти» вместе с ребенком, для пяти-шестилетних детей используйте усложненные варианты игры.

Так, для пятилетних детей в игру включается запрещенное движение, которое ребенок не должен повторять, даже если мама его делает. Вместо этого малыш должен погрозить пальчиком и сказать: «Мама, ай-ай-ай!»

Для шестилетних детей правила еще более усложняются. Малыш должен повторить не то движение, какое выполнила мама, а предыдущее, то есть движения ребенка отстают на одно от движений мамы.

Память дошкольника в основном носит *непроизвольный* характер. Малыши запоминают и сохраняют информацию независимо от своей воли и сознания. Ребенок запоминает то, что ему интересно, а также то, что эмоционально привлекает его. Если игра действительно увлекла малыша, то он легко запоминает всю информацию, востребованную игрой: считалки, певалки, стихотворные диалоги, правила, действия и т. д. Игра

повышает эффективность непроизвольного запоминания.

Игра «Умные парочки»[17] (для детей четырех – семи лет)

Эта игра является модификацией известной обучающей игры «Парные картинки». Ее можно использовать для обучения ребенка буквам (русским или английским), цифрам, таблице умножения, иностранным словам или словам русского языка с трудными орфограммами и т. д.

Заранее изготовляются карточки размером 4 × 4, на которых с одной стороны написаны буквы, цифры, слова или формулы, в зависимости от того, чему вы хотите научить ребенка. Причем карточек одного образца должно быть две. Карточки перемешиваются и выкладываются на столе в несколько рядов одинаковой стороной кверху. Игроки «ходят» по очереди, открывая по две карточки за один «ход». Если попадаются две карточки с одинаковой надписью, то играющий забирает их себе и ходит еще раз. Если карточки оказываются с разными надписями, то игрок показывает их всем играющим и возвращает на место. Игра продолжается до тех пор, пока на столе не закончатся карточки.

Подсказка. Игра развивает зрительную память. Незаметно для играющих, без принуждения и уговоров запоминается информация, написанная на карточках.

Несомненное преимущество игры в том, что она одинаково трудна и для взрослых и для детей. Если в большинстве обучающих игр взрослые оказываются в силу своего опыта в более выгодном положении и им гораздо легче выиграть, то в этой игре родителям придется потрудиться, быть предельно внимательными и собранными, чтобы оказать достойное сопротивление детям. А у детей существует реальный шанс с помощью этой игры почувствовать вкус победы и сполна насладиться им.

Игра развивает внимание и увлекает самых неусидчивых детей.

В эту игру пригласите играть всю семью, включая бабушек и дедушек. Всем нравится весело и с пользой проводить время!

Общительность, уверенность, инициативность

Грамотно подбирая игры, вы создаете условия для развития у ребенка необходимых психологических умений. В частности,

коммуникативной компетентности, которая включает:

• коммуникативное знание;

• коммуникативную способность;

• коммуникативные умения.

Коммуникативное знание – это знание о том, что такое общение, каковы его виды, фазы, закономерности развития, какие существуют коммуникативные методы и приемы, какое действие они оказывают, каковы их возможности и ограничения, а также о том, как развиты коммуникативные умения у себя и какие методы эффективны именно в своем исполнении, а какие – неэффективны.

Коммуникативная способность – природная одаренность в общении, дающая преимущества в приеме и передаче информации.

Коммуникативные умения включают в себя:

• умение вступать в контакт;

• умение стимулировать другого человека к общению;

• умение слушать и понимать другого человека;

• умение презентовать себя, выражать свои чувства и мысли;

• умение действовать в соответствии со своим представлением о ситуации;

• умение регулировать эмоциональное напряжение во взаимодействии с другим человеком.

Коммуникативное знание дошкольник будет приобретать, когда станет старше. По коммуникативной способности люди различаются, точно так же как различаются их способности в музыке и математике. Но современный человек посредством развития коммуникативных умений может стать вполне коммуникативно компетентным, даже если не является «гением общения» от рождения.

Итак, для достижения коммуникативной компетентности малыша делайте акцент на развитии коммуникативных умений. Самый эффективный способ для этого – ролевые и коммуникативные игры.

Как показывают последние исследования, *ролевые игры* остаются одними из самых любимых детьми. Самым распространенным сюжетом является игра в «дочки-матери». Играют дети и в «кафе», в «автобус», в «троллейбус». Появились и на первый взгляд новые игры. Стали играть в «чудиков» – героев мультфильмов: в «человека-паука», в «Геракла», в «Бэтмена». Эти игры нельзя назвать абсолютно новыми, они являются продолжением игр в «Чапаева», в «Тарзана», в «Фантомаса», то есть в тех киногероев, которые привлекают своей смелостью, находчивостью, ловкостью.

Как правило, дети самостоятельно, без помощи взрослых, начинают играть в сюжетно-ролевые игры. Вы можете стать участником ролевой игры детей только в следующих случаях:

• отсутствие интереса к сюжетно-ролевой игре;

• нарушение ролевого поведения;

• бедность сюжетного материала;

• использование сюжетно-ролевой игры как помощи в психологически трудных ситуациях для ребенка.

К *коммуникативным играм* относятся такие, цель которых – развитие навыков общения детей, снятие напряженности в группе знакомых, незнакомых или малознакомых детей. Эти игры эффективны и в тех трудных случаях, когда среди детей есть робкие, застенчивые, неуверенные дети, дети-аутсайдеры (впервые попавшие в сложившийся коллектив) и дети с низким статусом в группе.

С помощью таких игр вы можете помочь своему ребенку познакомиться с уже сложившейся детской компанией, поднять авторитет ребенка в глазах друзей, помирить рассорившихся подружек или постепенно развивать коммуникативные навыки малообщительного или конфликтного ребенка.

Игра «Туманы-растуманы» (для детей от пяти лет)

Дети становятся в круг. В центре находится один ребенок. У него закрыты глаза. Дети водят хоровод и поют:

Ой, туманы-растуманы
Опустились на поляны,
В молоке весь белый свет,
Угадай-ка, чей привет?

Во время пения один из детей в кругу задевает ребенка в центре, который после окончания песни открывает глаза и должен угадать, кто из детей передавал привет таким прикосновением.

Подсказка. Знакомство детей с игрой начинайте так: «Давайте поиграем в интересную игру „Туманы-растуманы”! А вы знаете, что такое туман и от чего он бывает?» Так возникает прекрасный повод для маленькой познавательной беседы об этом природном явлении.

Заранее объясните детям, что задевать в игре можно руку, плечо, спину стоящего в центре ребенка, что прикосновение

должно быть нежным, бережным, добрым. Желательно даже каждому играющему потренироваться задевать кого-нибудь. Помните, некоторые дети с трудом контролируют свои движения и могут неумышленно быть грубоватыми. Чаще это случается с очень подвижными и неусидчивыми мальчиками. Вам придется время от времени напоминать им об этом правиле.

Игра эффективно развивает такие коммуникативные навыки, как умение вступать в контакт, умение услышать и понять другого человека, умение действовать соответственно своему пониманию ситуации, умение регулировать эмоциональное напряжение во взаимодействии с другим человеком.

Игра «Как у бабушки у Светы» (для детей четырех-пяти лет)

Дети сидят в ряд, один ребенок – бабушка Света, и ему можно предложить надеть косыночку, чтобы легче было войти в роль. У бабушки Светы – корзиночка с пластилиновыми конфетами. Эти конфеты можно заранее приготовить с детьми из пластилина, заворачивая их в фантики. Сама по себе такая подготовка является эффективным тренингом мелкой моторики.

Дети поют:

Как у бабушки у Светы
Очень вкусные конфеты,
Баба Света приходила
И конфеты всем дарила *(2 раза)*.

«Бабушка» раздает детям по горсточке конфет, дети благодарят и считают, у кого сколько конфет. Затем конфеты складываются обратно в корзинку, и игру можно начать снова, выбрав новую «бабушку».

Подсказка. Эту игру вы можете устроить, когда дома собираются друзья вашего малыша, тем самым помогая им освоиться в незнакомой ситуации, настроиться на совместную деятельность.

При подготовке к игре показывайте детям, как слепить «конфетку», скатав в ладошках пластилиновый «колобок» или «колбаску». Она обращает их внимание на то, как по-разному при этом движутся ладошки: вращательными движениями или вперед-назад. Завернуть пластилиновую фигурку в фантик – непростое дело для малыша. Покажите ему, как это сделать, вместе с ним заверните несколько конфет, дав фантик и фигурку

малышу и положив свои руки на руки ребенка. Все необходимые для этих действий движения требуют от дошкольника хорошего уровня развития мелкой моторики и координации движений. Будьте неизменно терпеливы, спокойны и доброжелательны, и ваш малыш очень быстро освоит их.

Игра способствует развитию у детей навыка счета. Если у кого-то из детей не получается сосчитать свои конфеты, помогите ему, сказав: «Ребята, давайте у Вани посчитаем конфетки вместе: раз, два, три…»

Некоторым детям непросто отказаться от красивой конфетки, даже если она из пластилина. Сгладить момент возвращения конфет в корзинку и сделать его бесконфликтным вы можете следующим образом: «А теперь сложите конфеты в корзинку. Раз-два-три, все конфеты собери!»

Некоторые мальчики наотрез отказываются быть «бабушкой», хотя водить в игре непременно хотят. В этом случае переключите детей на другую игру, выбрав водящим того мальчика, который этого очень хочет.

Игра «Снеговик» (для детей трех – семи лет)

Дети стоят в кругу или сидят за большим столом. Они передают друг другу игрушечного снеговика и поют:

Я веселый снеговик,
Унывать я не привык,
Я смеюсь и хохочу,
Познакомиться хочу.

Когда песенка заканчивается, тот ребенок, в чьих руках оказался в этот момент снеговик, знакомится с ним: «Здравствуй, снеговик, меня зовут… (называет свое имя)». Взрослый отвечает за снеговика: «Здравствуй…» – и говорит ребенку еще несколько добрых, теплых слов: «Ты мне понравился, как хорошо, что я с тобой познакомился» и т. п.

Подсказка. Эту игру хорошо проводить в зимнее время года, когда дети хорошо себе представляют зимние забавы.

Разучивая предварительно с детьми песенку, спросите у них, знают ли они, что значит «унывать» и «познакомиться». Если нет, объясните им значение этих слов.

Эта игра помогает неуверенным, застенчивым детям освоиться в группе незнакомых или малознакомых малышей.

Держа в руках игрушечного снеговика, они становятся немного смелее. Если кто-нибудь из детей все-таки отказывается назвать свое имя, то снеговик не настаивает, а говорит: «Я с тобой в другой раз познакомлюсь» или «А я тебя и так знаю, тебя зовут…» – и подходит к другому ребенку.

Снеговик должен попасть к каждому ребенку. Взрослый может организовать это, меняя темп песенки, искусственно замедляя или увеличивая его.

Важно, чтобы сначала снеговик оказался у смелого, уверенного ребенка, который легко и весело познакомится со снеговиком. Остальные дети, благодаря возрастной склонности к подражанию, скорее всего, последуют его примеру.

Хорошо, если к слишком подвижным, нетерпеливым детям снеговик попадет в последнюю очередь, это будет поддерживать их интерес к игре и способствовать развитию их эмоционально-волевой сферы.

Игра развивает умение представлять себя и вступать в контакт.

Игра «Торт с сюрпризом» (застольная игра для детей трех – семи лет и их родителей)

Игру проводят во время праздничного чаепития, когда за столом собираются и взрослые и дети, а на столе красуется роскошный торт. Для игры малыш заранее готовит картинки с изображением животных, которых можно озвучить: корова, собака, кошка, свинья, лошадь, мышь, осел, волк, коза, овца, ворона, курица, петух, воробей, утка и т. п. Каждую картинку он с мамой заворачивает в пищевую фольгу (в трубочку) и втыкает в торт так, чтобы при разрезании торта на куски в каждом оказалась одна картинка. За столом, угощая всех тортом, вы объявляете: «Торт у нас не простой, а с сюрпризом. Перед тем, как съесть его, разверните трубочку, найдите картинку и громко прокричите три раза, как кричит изображенное на картинке животное. Если у вас картинка с кошкой, кричите: «Мяу, мяу, мяу».

Подсказка. Эта игра способствует созданию доброжелательной раскованной атмосферы в группе детей и взрослых. Если взрослые наравне с детьми забавно кричат «Ку-ку» или «Хрю-хрю», обстановка за столом становится особенно веселой и непринужденной. Объясните взрослым гостям, что их поведение в игре является образцом для подражания, поэтому

стоит отбросить надуманную стеснительность и влиться в детскую игру легко, зажигательно, с удовольствием. Если среди детей нет инициативных, активных, раскованных детей, предложите начать игру самым смелым взрослым и первыми открыть картинку в своем кусочке торта.

Картинки для игры рисует сам малыш. Даже если они будут не очень удачными, ни в коем случае не подсмеивайтесь над маленьким художником, иначе в следующий раз вам придется рисовать самой.

По мере взросления ребенка игру можно менять. Картинки с животными можно заменить изображениями цветов, а гостей попросить вспомнить и спеть песни, посвященные этим цветам. А может, это будут песни про деревья, месяцы, цветы? А может, надо будет прочитать строчки из литературных произведений и отгадать их название и автора?

Умение концентрировать силы на главном направлении для дошкольников складывается из произвольности поведения и умения удерживать цель в центре внимания, что особенно эффективно развивается благодаря участию в ролевых играх. Исполняя ту или иную роль в игре, ребенок вынужден накладывать определенные ограничения на свое поведение. Например, девочка, которая выступает в игре в роли врача, ведет себя так, как, по ее мнению, поступает врач. Она не позволяет себе отвлекаться. Так ребенок в игре учится управлять своим поведением и не отступать от своей цели.

Хорошим стимулирующим действием на развитие у ребенка умения удерживать цель в центре внимания обладают игры с соревновательным оттенком. Для того чтобы выиграть, малышу нужно действовать целеустремленно и не отвлекаться.

Игра «Бабушка Арина» (для детей трех – шести лет)

Эту игру можно провести для своего малыша и его друзей. Когда дети приходят к нему на день рождения или просто собрались поиграть, предложите им весело провести время.

Один из детей – бабушка Арина. У нее на голове косынка, в руках корзинка с грибами. Вначале игры песенный диалог:

Дети:
Бабушка Арина,
Зачем тебе корзина?

Бабушка Арина:
Я гуляла по лесочку,
Собирала я грибочки,
Но запнулась за сучки,
Растеряла все грибки.

Мама:
Раз-два-три,
Все грибочки собери.

«Бабушка» на последних строчках песенки разбрасывает грибы, на слове «собери» дети их собирают. Когда все грибы будут собраны, каждый из детей считает, сколько грибов собрал.

Подсказка. Трех-четырехлетним малышам бывает трудно дождаться последних слов взрослого, чтобы с азартом броситься собирать «грибы». Поэтому заранее обращайте внимание детей на то, что собирать «грибы», пока не прозвучит слово «собери», нельзя. Но будьте готовы к тому, что дети все равно нарушат правило и кто-нибудь из них раньше сигнала наклонится за грибочками. Поэтому сохраняйте при этом спокойное, доброжелательное отношение к детям, понимая, что соблюдение этого правила для них – задача «на вырост», требующая того уровня произвольного внимания, которого малыши пока не имеют. Упростить для них задачу можно, сделав хлопок в ладоши на последний слог слова «собери».

Для детей пяти-шести лет можно усложнить правила: собирать «грибы» определенного цвета, размера, вида. В таком случае последнее двустишие звучит так:

Раз-два-три,
Белые грибочки собери.

В качестве «грибов» используйте любые мелкие одинаковые предметы трех-четырех цветов: фишки, пуговицы, крышечки. В крайнем случае вместе с детьми изготовьте картонные квадратики, кружочки, треугольники. Дети легко принимают игровую условность и соглашаются собирать любые «грибы»: зеленые, фиолетовые, квадратные, треугольные.

В этой азартной игре многое зависит от вас. Вы неизменно проявляете наблюдательность, терпение и творчество. Вы сразу отмечаете детей успешных, собирающих очень много «грибов», и детей-неудачников, которым часто не достается ни одного

«грибочка», детей-хитрецов, детей-захватчиков, боязливых детей и т. п. Задача взрослого состоит в том, чтобы обеспечить развивающий эффект игры для всех участников. Если начать разбрасывать «грибы», стоя около ребенка, отличившегося невнимательным или медлительным поведением, то хотя бы несколько «грибочков» он обязательно соберет, что, бесспорно, повысит его самооценку и мотивацию продолжать игру. И наоборот, разбрасывая «грибы» вдали от быстрых, сообразительных, активных детей, вы создаете им условия для дальнейшего развития, так как только усложненные задачи имеют для них развивающий эффект.

Эта простая и веселая игра хорошо развивает произвольное внимание детей, тонкую моторику рук, общую координацию движений, коммуникативные навыки, умение держать цель в центре внимания. Кроме того, с ее помощью можно легко и естественно познакомить малышей с геометрическими фигурами, цветом, названиями грибов. Усложненный вариант игры способствует развитию таких мыслительных операций, как обобщение и классификация.

Игра «Астра» (для детей от четырех лет)

Дети стоят в кругу. В центре ходит ребенок с астрой. Все дети водят хоровод и поют:

Я любуюсь астрою, астрою, астрою,
Подружкою вихрастою,
Подружкою вихрастою.

Ребенок в центре поет:

Вот вокруг я посмотрю,
Астру… подарю.

Ребенок называет имя любого человека из круга, дарит ему астру, а сам встает на его место. Игра продолжается столько раз, сколько детей участвуют в ней, с тем чтобы все малыши побывали в центре круга.

Подсказка. Эта игра особенно порадует вас и малыша летом или ранней осенью, когда повсюду полыхают разноцветные огоньки астр. Тогда для игры можно взять настоящую астру.

Только взяв в руки цветок, вы сразу объясняете малышу, каким нежным и хрупким является он, как бережно нужно обращаться с ним, чтобы не сломать. Вы показываете, как держать астру, прикасаясь только к стебельку. Вы даже тренируетесь вместе с ребенком, как аккуратно передавать цветок из рук в руки.

Используйте игру как повод для развивающей беседы о цветах. Какие названия цветов знает малыш? Какие их них садовые, лесные, комнатные, экзотические? Из каких составных частей состоит цветок стебель, корень, листья? Зачем цветку корни или листья? Почему листья зеленые?

В процессе игры будьте особенно внимательны, ведь вам нужно заметить, кого из детей выбирают несколько раз, а кого не выбирают вообще. Вы вполне можете сделать так, чтобы каждый ребенок был выбран и получил свою долю всеобщего внимания. Для этих целей вы используете такие фразы: «Посмотри, кого еще не выбирали», «Давай Ваню не будем выбирать, он уже три раза в круге был», «Давай Машу выберем, ей очень хочется» и т. п. Своими высказываниями вы развиваете в ребенке умение вступать в контакт и умение услышать и понять другого человека.

В этой игре могут побывать в роли лидера хотя бы на некоторое время (пока астра у них в руках) все играющие дети, даже самые пугливые и неуверенные, так как от водящего не требуется слишком много: просто молча пройтись по кругу и «подарить» кому-нибудь цветок. Но если все же кто-нибудь отказывается выходить в центр, никогда не настаивайте. Если вы после бережного вопроса: «Может, все-таки попробуешь?» получаете отрицательный ответ, то спокойно и уверенно заявляете: «Хорошо, пойдешь, когда захочешь». После нескольких повторов игры самые стеснительные дети начинают обращать на себя внимание и просить: «Меня, меня выбери!»

Игра «Воевода» (для детей от четырех лет)

Играющие стоят кругом, передают друг другу по кругу из рук в руки яблоко и поют:

Бежит, бежит яблочко вокруг хоровода,
Где остановится – тот воевода.

Когда певалка заканчивается, яблоко оказывается в руках одного из играющих. Он должен громко сказать: «Здравствуйте, я воевода… (назвать себя по имени)». Остальные хором ему

отвечают: «Здравствуй, воевода… (называют имя)» Затем игра повторяется до тех пор, пока каждый из играющих не окажется в роли воеводы.

Подсказка. Разучивая с малышами певалку, не забывайте объяснить им, что воевода – это воинский начальник и говорит он так громко, что стекла в окнах дрожат. Эти слова неизменно смешат детей, и ненужное напряжение спадает.

Для игры используйте теннисный мяч, а лучше всего возьмите настоящее яблоко, большое, краснобокое. Когда малыши пресытятся игрой, яблоко моется и делится на равные доли, чтобы всем хватило: и детям, и взрослым. Всегда спрашивайте: «На сколько частей будем делить яблоко?», чтобы дети самостоятельно сосчитали количество играющих.

Эта игра предъявляет к водящему гораздо больше требований, чем предыдущая: «воевода» должен говорить один перед остальными играющими, уметь громко и внятно представить себя им. Не всем детям это легко сделать: кто-то бормочет себе под нос, кто-то вообще отказывается быть «воеводой». Не беспокойтесь – принятие детей такими, какие они есть, делает их более уверенными. Хвалите шептуна: «Хорошо, все правильно сказал», а отказывающемуся говорите: «А мы и так знаем, что тебя зовут Ваня. Давайте, ребята, поздороваемся с воеводой Ваней!»

Игра «Король и свита» (для детей от пяти лет)

Выбирается водящий, и он выходит из комнаты, чтобы не видеть и не слышать, что будут делать играющие. Остальные дети выбирают «короля», который будет придумывать какие-нибудь движения, а все повторять за ним. Задача водящего – встать в центр круга, поворачиваться вокруг себя, чтобы отгадать, кто «король». «Король» же проявляет хитрость: он меняет движения только тогда, когда водящий поворачивается к нему спиной. Когда «король» обнаружен, он становится водящим.

Подсказка. Первым «королем» выбирайте сообразительного смелого ребенка, который сможет легко придумывать новые движения и найдет самые подходящие моменты для замены одного движения другим.

Выбор «короля» должен происходить молча, чтобы водящий ни о чем не догадался, на первых порах вы сами выбираете «короля».

Когда выбор сделан, вместе с детьми начинайте выполнять первое движение со словами: «Раз-два-три, заходи, в круг вставай, кто „король” отгадай!»

Игра тренирует способность ребенка формировать у окружающих импульс к подражанию.

Известно, что первые образцы поведения малыш получает в семье. Именно родители или замещающие их лица становятся первыми учителями детей в искусстве общения. Взрослые могут научить ребенка всем секретам коммуникативной инициативы самым простым и самым эффективным способом – собственным примером.

Поэтому вам необходимо научиться:

• корректно просить о помощи и предлагать ее;

• рассказывать о своих интересах, увлечениях, наблюдениях, трудностях;

• внимательно выслушивать своих близких, в том числе и ребенка;

• непринужденно задавать им вопросы по существу;

• не включать в свою речь фразы: «Не вмешивайся в разговор старших», «Молчи, когда взрослые разговаривают», но в то же время не позволять ребенку перебивать взрослых, панибратски относиться к родителям, бабушкам и дедушкам.

Ребенок впитывает в себя эти умения и демонстрирует их в соответствующих случаях. Они становятся основой его коммуникативной инициативы.

Иногда родители смешивают два понятия: проявление ребенком коммуникативной инициативы и нарушение им дистанции при общении с взрослым – и позволяют малышу перебивать, обращаться на «ты», употреблять неуважительные формы обращения. Бывает, что такое детское поведение даже забавляет родителей, они веселятся, смеются, а ребенок воспринимает это как одобрение своих действий.

Научите своего малыша обращаться к взрослым на «вы» и спокойно пресекайте недопустимое поведение по отношению к ним.

Основы инициативного поведения закладываются примерно в возрасте трех – шести лет. Маленькие дети в этом возрасте целеустремленно и неутомимо исследуют окружающий мир: осваивают новые навыки, взаимодействуют со сверстниками и ждут от родителей руководства и поддержки.

Проявляя инициативу и ощущая при этом родительское одобрение, маленький исследователь испытывает радость

и удовлетворение, а себя чувствует защищенным, уверенным и умелым.

Если же родители не поддерживают инициативность ребенка, запрещают или даже наказывают его, то он не перестанет проявлять активность, но будет действовать, испытывая чувство вины. Чувство вины способно снизить инициативность ребенка, его уверенность и целеустремленность. В этом случае малыш может испытывать страх неудачи.

Предвидя подобное развитие событий, внимательно следите, чтобы инициатива ребенка приводила его к успеху и уверенности в своих способностях, а не к страху неудачи и чувству вины.

Для развития инициативности ребенка предпринимайте следующие действия:

• одобряйте каждую позитивную инициативу малыша;

• не наказывайте за позитивную инициативу, даже если само действие привело к неудаче;

• в случае негативной инициативы используйте только конструктивную критику;

• предоставляйте ребенку разумную свободу для исследования окружающего мира и экспериментирования;

• высказывайте свою уверенность в успехе малыша, когда он осваивает какой-нибудь новый для себя навык (особенно если его преследуют неудачи), с помощью фраз: «Верю, что у тебя обязательно получится», «Ты так настойчив, что непременно научишься это делать», «Ты – умница».

Для развития инициативности ребенка используйте разные игры из предложенных в книге – и ролевые, и обучающие, – в которых у малыша есть возможность проявить инициативу.

Игра-песенка «А бывает?» (для детей трех – семи лет)

Дети водят хоровод, вы поете маленькую певалку. В это время дети останавливаются. Продолжение певалки может быть двух видов, задача играющих быстро сообразить, какое именно им нужно выбрать. Причем каждая певалка сопровождается соответствующими движениями. Певалки для детей трех-четырех лет исполняются в более медленном темпе, и каждое двустишие исполняется 2 раза:

А бывает, а бывает,
Что медведица летает?
А бывает, а бывает,
Что цыплята громко лают?

А бывает, а бывает,
Что ребята загорают?
А бывает, а бывает,
Сказки бабушки читают?
А бывает, а бывает,
Мамы деток обнимают?

Певалки для детей пяти – семи лет (не забудьте каждую певалку повторить два раза):

А бывает, а бывает,
Зимой розы расцветают?
А бывает, а бывает,
Дождик летом поливает?
А бывает, а бывает,
Стулья с сахаром съедают?
А бывает, а бывает,
В море облако купают?
А бывает, а бывает,
Листья с елок опадают?

Продолжение певалок, которые исполняют дети

Ха-ха-ха,
Хи-хи-хи,
Не болтайте чепухи! *(2 раза)*

Соответствующие движения:

Дети держатся двумя руками за живот, изображая сильный смех.

Дети грозят пальчиком.

Тра-та-та,
Тра-та-та,
Да-да-да,
Так-так-так! *(2 раза)*

Соответствующие движения:

Дети держат руки на поясе, топают в такт ногами, кивают в такт головой.

Подсказка. Количество и последовательность певалок

меняйте по своему усмотрению в зависимости от внимания и заинтересованности детей. Если игра проводится в компании детей и мам, то игру лучше закончить куплетом про ребенка и маму. Спросите: «Ребята, а действительно бывает так, что мамы деток обнимают? Покажите, обнимитесь со своими мамами». Если у кого-то из детей присутствуют не мама, а бабушка, папа или дедушка, то нужно обязательно заметить: «Ребята, если у кого-то здесь не мама, а бабушка, папа или дедушка, то обнимитесь с ними, а дома еще и маму обнимите, это вам домашнее задание». Если один ребенок в группе оказался без взрослых, вы обязательно говорите: «А тебя… (называет имя ребенка) сейчас я обниму, а дома ты маму обнимешь». Не учитывая таких ситуаций, можно травмировать психику ребенка.

Эту обучающую игру вы используете для развития инициативности детей. Внимательно наблюдайте, кто из детей первый выберет подходящее продолжение певалки, и отмечаете их. Даже если кто-то первым начал петь, но сделал неправильный выбор, вы говорите: «Миша, ты самый первый начал петь, я заметила». Таким образом, вы формируете инициативность ребенка.

Саморегуляция и самоконтроль

Способность к самоконтролю начинает формироваться в дошкольном возрасте. Именно в игровой деятельности дошкольник впервые начинает ориентироваться на мнение окружающих людей, учится оценивать свои действия и поступки с точки зрения их требований, у него начинает формироваться контроль и самоконтроль, оценка и самооценка.

Способность к самоконтролю предполагает обращение внимания ребенка на содержание собственных действий, способность к оценке результатов этих действий, а также своих возможностей. По мнению практически всех психологов, изучавших развитие личности детей, самооценка является основной характеристикой личности. В нее входит отношение к себе и знание о себе. В игре ребенок изучает свои возможности, сравнивает себя с другими, осознает свои сильные и слабые стороны, то есть формирует адекватную самооценку.

Дошкольники часто не осознают свою самооценку. Однако существует такое качество, как уровень притязаний, который понимается как степень трудности избираемой цели. Он зависит от ситуации, выполняемой деятельности, от степени успешности подобных действий в прошлом. Если ребенок, неудачно выполнив

легкое задание, выбирает более трудное или после успеха в трудном задании выбирает задание полегче, то налицо нереалистический уровень притязаний. Поведение такого ребенка отличается повышенной тревожностью, неуверенностью в своих силах, избеганием соревновательных ситуаций, некритичностью своих достижений, ошибочностью прогнозов. Игра постоянно создает условия, в которых ребенок, пробуя и ошибаясь, приходит к реалистичному уровню притязаний. Формированию реалистичного уровня притязаний способствуют интеллектуально-развивающие игры, спортивные игры, игры-соревнования.

Для развития самоконтроля используйте игры, предназначенные для группы детей, в которых ребенок может сравнивать свое поведение с поведением других детей.

Игра «Птичка»[18] (для детей от пяти лет)

Перед началом игры познакомьте детей с различными породами деревьев, рассматривая картинки в книгах, гербарии, живые деревья в парке и в лесу. Перед игрой все подбирают для себя фант – игрушку или какую-нибудь небольшую вещь. Игроки усаживаются в круг, и каждый выбирает для себя название дерева (дуб, клен, липа и т. д.).

Вы говорите: «Птичка прилетела, на дуб села». «Дуб» должен ответить: «На дубу посидела, на елку улетела». «Елка» называет другое дело, и цепочка продолжается. Кто прозевает или назовет дерево, выбывшее из игры, отдает фант. В конце игры фанты отыгрываются.

Играющие должны внимательно следить за ходом игры и быстро отвечать. Подсказывать нельзя.

Игра «Сосульки» (для детей пяти – семи лет)

Играющие дети – сосульки. Они стоят в позе сосулек: ноги вместе, туловище вытянуто вверх, руки подняты вверх и ладони соединены. Один из детей – Весна (если это девочка) или Весенний волшебник (если это мальчик). Хорошо, если водящий ребенок будет в венке или в шляпе.

Весна поет:
Я иду, иду, иду
И сосульки все найду.

Лишь задену их рукой,
Потекут они рекой.

Весна задевает по очереди каждую сосульку, и та начинает таять (медленно опускается одна рука, другая, одно плечо, другое и т. д.), все сосульки постепенно превращаются в лужицы (ложатся на пол).

Подсказка. Игра является хорошим способом развития саморегуляции и самоконтроля ребенка. Некоторые дети даже не замечают, что их руки, ноги или лицо – в движении. Об этом вы сообщаете малышам, когда они уже превратились в лужицы и притихли на полу. Конечно, если эти замечания всегда доброжелательные и уважительные, они не нарушают хода игры, а приносят пользу развитию детей.

Представление игры детям можно начать с загадывания загадки:

Кто растет не летом, а зимою
И к тому же вниз головою?

В роли Весны сначала выступаете вы, затем представляете детям певалку, задаете нужный темп игры и нужное поведение: Весна или Весенний Волшебник движутся грациозно, плавно, используют широкие, медленные жесты. Прикосновения к детям бережные, легкие. На этом вы акцентируете внимание малышей, рассказывая им, что Весна очень ласково задевает сосульки по плечам, рукам, спине. Во время игры внимательно следите за соблюдением этого правила и в случае нарушения мягко, но уверенно пресекаете грубое, импульсивное поведение, аргументируя это так: «Весна движется плавно, сосульки тают медленно».

Пребывая в роли Весны, старайтесь правильно выбрать, к кому прикасаться в первую очередь, а к кому – в последнюю. Ведь сосульке, растаявшей первой, придется дольше всех лежать неподвижно на полу. Выдержит ли она? От этого зависит, удастся ли игра, заинтересует ли детей. Если игра не будет походить на отлаженное театральное действо, а превратится в шумную возню, то тихие, осторожные дети, испугавшись, могут отказаться от игры. Поэтому первыми «растаять» лучше всего уравновешенным и организованным малышам, которым не требуется больших усилий, чтобы лежать неподвижно.

Будьте особенно внимательны к подвижным, шустрым,

неусидчивым малышам. Постоянно держите их в поле зрения во время всей игры. Такие дети не должны оказаться ни в числе первых растаявших сосулек, ни в числе последних. Обычно они хотят, чтобы Весна к ним поскорее прикоснулась. Дети всячески начинают обращать на себя внимание: дергают Весну, кричат: «Меня, меня задень!» В таких случаях вы говорите: «Где же настоящие сосульки? А то здесь так много ребятишек, которые говорят и двигаются и совсем не похожи на сосульки. Я же Весна! Прикасаюсь только к настоящим сосулькам!»

Используйте игру как повод для познавательной беседы о временах года, их признаках, месяцах. Когда улетают птицы на юг? Чем отличается весна от лета? Какие ты знаешь зимние месяцы? Когда созревают хлеба? В каком месяце тают сосульки? Эти и множество других вопросов составляют тему «Времена года», столь важную для развития дошкольника.

Способность к планированию деятельности осуществляется дошкольником посредством речи. Именно в словесной форме ребенок формулирует для себя, что он намерен делать, обдумывает возможные варианты дальнейшей деятельности, напоминает себе о том, для чего он выполняет действие, и приказывает себе добиваться достижения цели. Ребенок овладевает умением словесно направлять и регулировать собственные действия, применяя к себе самому те формы управления поведением, которые применяют по отношению к нему взрослые.

Любая детская игра, в которой ребенку предстоит выполнить ряд последовательных требований, будет развивать его способность к планированию. Вот несколько игр, направленных на развитие этой способности.

Игра «Три пункта» (для детей шести-семи лет)

Вы предлагаете детям занять удобную для них позу и замереть в ней. При этом малыши должны выслушать и запомнить три пункта задания. Затем вы говорите: «Раз, два, три – беги!» – и дети быстро выполняют все пункты задания, причем именно в той последовательности, в которой они звучали. Задания могут быть самые разные, например:

• Задание в три пункта простое:

Пункт первый. Хлопни в ладоши 3 раза.

Пункт второй. Назови какую-нибудь мебель.

Пункт третий. Встань рядом с предметом, сделанным

из дерева.

Когда дети освоятся с правилами игры, можно предложить им усложненный вариант.

• Задание в три пункта усложненное:

Пункт первый. Подпрыгни столько раз, сколько тебе лет.

Пункт второй. Напиши в тетради название водоплавающей птицы.

Пункт третий. Встань рядом с предметом, который начинается на букву «С».

Подсказка. Игра стимулирует развитие у детей внимания, и прежде всего такой его характеристики, как объем.

Задание можно усложнять, увеличивая количество пунктов до 4–5. В эту игру можно играть с большой группой детей (до 10 человек).

Начинать играть в эту игру лучше с двух пунктов, так как она представляет собой довольно сложное задание для дошкольников.

Творческие способности

Для дошкольников *креативность* – естественная возрастная характеристика. Они могут изобретать нечто новое из знакомых им компонентов легко и непринужденно. Об этом свидетельствует известное дошкольное словотворчество в возрасте от двух до пяти, замеченное Корнеем Чуковским.

В играх, в творческой деятельности (рисование, лепка, музицирование) для развития креативности детям нужна прежде всего ваша поддержка. Избегайте критики и оценок конечных продуктов деятельности ребенка. Тем самым вы создадите условия для его творчества.

Для развития креативности детям нужен вид деятельности, целью которой является сам процесс, а не его конечный результат. А именно таким видом является игра.

Во время ролевой игры дети беспрестанно создают новые оригинальные идеи. Ребенок может совершенно по-разному использовать предоставленные в его распоряжение предметы. Так, играя в «дом», дети берут в качестве мебели и домашней утвари все, что разрешают им родители: коробки, книги, диванные подушки, посуду. Такая свобода в игровой деятельности доставляет ребенку радость и удовольствие, а кроме того, позволяет ему преобразовывать в воображении окружающие предметы. В самой природе детских игр заложены возможности развития гибкости и быстроты ума, воображения

и дивергентного мышления, а также других свойств креативности. Действительно, дети, решившие играть в больницу, должны тщательно распределить роли и функции, подробно разработать сюжет: у врача должны быть пациенты, они должны жаловаться на какую-нибудь болезнь; для каждой болезни должна быть предусмотрена своя процедура лечения, для которой нужен определенный набор инструментов; врач должен выписывать рецепт и давать какие-нибудь рекомендации и т. д.

В процессе игры перед детьми постоянно возникают проблемы, которые они решают, экспериментируя с разными предметами или прорабатывая различные варианты развития игрового сюжета. Так, «доктор» может соорудить «рентгеновский аппарат», используя коробку из-под обуви, а «шприц» сделать из непишущего фломастера. Понятно, что слаженная и по-настоящему интересная игра возможна только в том случае, если дети применяют свою креативность.

Мамам, решившим использовать ролевую игру для развития у ребенка креативности, важно определить свое место в детской игре. Обычно женщины выбирают один из двух совершенно противоположных подходов. Мама либо просто предоставляет детям необходимые предметы и материалы и ненавязчиво наблюдает за их действиями, либо берет организацию игры в свои руки, контролируя ее ход. Таким образом, игра превращается в подобие учебного занятия, в котором взрослому принадлежит активная роль генератора идей, а дети являются всего лишь пассивными исполнителями.

Определим вашу роль в игре:

1. Вы чувствуете себя в детской игре свободной и раскрепощенной.
2. Вы контролируете уровень шума и ограничиваете отвлекающие действия.
3. Вы чувствуете себя уверенно и спокойно и ощущаете подконтрольность игровой ситуации.
4. Вы наблюдаете за игрой и иногда подаете пример творческого подхода.
5. Пресекая недопустимое поведение детей, вы не нарушаете игрового сюжета. Ваши замечания являются продолжением игры.
6. Вы поддерживаете проявление творческой инициативы детей.
7. Вы вводите в игру новые виды действий, направленные на расширение и обогащение репертуара детских игр.
8. Вы предоставляете детям возможность свободной деятельности в игре.
9. Вы выслушиваете вопросы детей и отвечаете на них.

Но перед тем как ответить, выдержите паузу – может, за это время ребенок сам найдет ответ!

Существуют и обучающие игры, способствующие развитию креативности детей. Строго придерживайтесь определенных *правил* организации этих игр:

1. Правило мягкого соревнования.

• Мягкое соревнование способствует вовлечению детей в игру.

• Не используйте материальные вознаграждения.

• Часто перераспределяйте команды, чтобы все дети получили опыт победителя. Предлагайте детям разделиться по принципу похожей одежды, одинаковых имен, близких дат рождения и т. п.

• При подведении итогов учитывайте количество идей и их оригинальность (оригинальные идеи – такие, которые другие команды не предлагали).

2. Правило сотрудничества. Предлагайте креативные игры детям и в индивидуальном режиме, и для работы в парах или тройках, и даже в группе.

3. Правило создания творческой атмосферы. Внимательно и уважительно относитесь к детским идеям и вопросам. Обязательно выслушивайте их и высказывайте одобрение. Для этого у вас есть набор воодушевляющих высказываний:

• «Ты хорошо начал, давай подумаем еще…»;

• «Это интересный вопрос, давайте вместе придумаем ответы»;

• «Оригинальное решение, попробуй найти еще…»;

• «Давайте придумаем больше названий для этого рисунка».

Тренинг

Прислушайтесь к тому, что вы говорите, когда организуете творческую игру с ребенком. Не употребляете ли вы выражения и фразы, которые являются своеобразными «убийцами» творчества? К ним относятся:

• «Не говори глупостей!»

• «Давай серьезнее!»

• «Это к делу не относится!»

• «Ты должен это знать сам!»

• «Это совершенное безобразие!»

• «Тебе надо было получше подумать!»

• «Успокойся!»

Останавливайтесь каждый раз, когда подобные

фразы будут готовы соскочить у вас с языка.

4. Правило безоценочности. В творческих заданиях не бывает неправильных ответов. Если вы предлагаете малышу нарисовать рисунок на тему «Самое счастливое время в моей жизни», то любая его работа будет правильной, и никто не сможет ему возразить.

Откладывайте оценку деятельности ребенка до тех пор, пока он сам не увидит других возможных идей и решений.

Стимулируйте ребенка самого оценивать свою собственную работу с помощью следующих фраз:

• «А что ты сам думаешь об этом?»

• «А что хорошего, по-твоему, есть в этой работе?»

• «Ты хотел бы поработать над этим еще?»

• «Тебе нравится твоя работа? Почему?»

• «Как бы ты сравнил эту работу с той, что ты делал в прошлый раз?»

Не забывайте о том, что вы сами – креативный человек, и вам это существенно помогает и в профессиональной деятельности, и в общении, и в воспитании ребенка. Мне вспоминается история про одну маму, креативность которой помогла ей разрешить детский конфликт.

> Две молодые женщины со своими дочками-дошкольницами гуляли по парку. Девочки увидели качели и обе захотели качаться одновременно, но качели были одноместные. Разгорелся конфликт, с криками и слезами. Одна из мам поторопилась к девочкам. Что она предпримет? Будет ругать подружек? Установит очередь? Отвлечет их внимание? Но молодая женщина принимает весьма креативное решение. Она садит обеих девочек на качели, одну – лицом в одну сторону, другую – в другую сторону. Подружки успокоились и начали с удовольствием качаться.

Мои дети до сих пор вспоминают эпизод из их раннего детства, когда мне удалось проявить свою креативность. У моей трехлетней дочки болело горло, но ей очень хотелось мороженого, которое ей было противопоказано в тот момент. И тут мне в голову приходит счастливая мысль:

– Хочешь мороженое? Пожалуйста. Но раз ты болеешь, будет тебе не простое мороженое, а жареное.

Растопив мороженку и доведя ее температуру до комнатной, я предлагаю ее дочери – девочка с восторгом придвигает к себе «жареное мороженое». Эта история частенько вспоминается

в нашей семье.

Организуйте игры в любое более или менее подходящее время: прогулки, очереди, ожидание, поездки в транспорте используйте для простых креативных игр. Вы можете неожиданно предложить: «Давайте играть в оранжевое!» – и попросить по очереди называть предметы оранжевого цвета. Или сказать: «А теперь играем в букву „П”!», и дети начинаются оглядываться по сторонам, чтобы найти в окружающей их обстановке что-нибудь, начинающееся на букву «П». Таких простых игр вы можете придумать бесконечное множество.

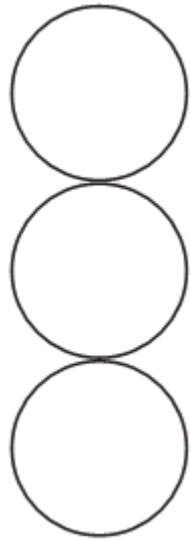
Игра «Что летает?» (для детей от пяти лет)

Эту игру можно организовать, когда у вас дома собирается веселая детская компания. Задача играющих – называть по очереди объекты, которые могут летать. Кто назвал объект последним, тот и выиграл.

Подсказка. Искренне удивляйтесь каждой новой идее, высказанной детьми, но если кто-нибудь придумывает такие варианты, как стрела или время, то вашему восхищению нет предела.

Игра «Три круга» (для детей от пяти лет)

Играющие получают листочки бумаги, на которых нарисованы три круга.



Задача играющих – нарисовать как можно больше разных рисунков на основе этой композиции.

Подсказка. Одобряйте детей за большое количество идей, пусть даже самых банальных: снеговик, светофор, цветочек. Чем больше идей, тем вероятнее, что появятся и оригинальные варианты.

Акцентируйте внимание на оригинальных рисунках. Искренне восхищайтесь такими детскими рисунками, как чебурашка или танк.

Стрессоустойчивость

В деловой сфере стрессов не избежать. Срываются важные переговоры, не хватает времени на оформление документов, трудно найти общий язык с некоторыми коллегами. В периоды спада производства источником стресса является постоянный страх перед увольнением.

Чтобы существовать в такой непростой обстановке, вам нужно обладать хорошей *стрессоустойчивостью*. Быть стрессоустойчивой означает уметь преодолевать стресс и продолжать двигаться к своей цели, несмотря на неудачи.

Фундаментом стрессоустойчивости являются психологические установки. Они представляют собой способ осмысления мира, решения проблем, поиска возможностей и преодоления испытаний, встречающихся на жизненном пути. У каждого человека есть свои установки, усвоенные в детстве

и упрочившиеся или изменившиеся с течением времени. Они помогают преодолевать неопределенность постоянно меняющегося мира.

У вас уже есть три эффективных способа справляться со стрессом:

• полноценный отдых;

• тайм-менеджмент;

• позитивное мышление.

Очевидно, что правильно организованный отдых и разумное управление временем приносит пользу не только в профессии, но и дома. Но, оказывается, позитивное мышление в еще большей степени необходимо и для карьеры, и для воспитания ребенка. Умение думать и рассуждать позитивно помогает решать жизненные проблемы и преодолевать стресс. Позитивное мышление укрепляет веру в собственные силы и создает положительные эмоции.

Для малыша особенно важны позитивные мысли матери о нем:

• «Ты милый».

• «Мне нравится, как ты делаешь».

• «Я горжусь тобой».

• «Я рада, что ты за это взялся».

• «Я уверена, что у тебя все получится».

• «Я думаю, это тебе по силам».

Ощущают ли дети стресс? Конечно! Частые разлуки с родителями, привыкание к детскому саду и школе, трудные жилищные условия… Не удивительно, что врачи обнаруживают болезни, связанные со стрессом, даже у трех-четырехлетних детей. Поэтому *стрессоустойчивость* – качество, которое необходимо развивать уже у дошкольников.

Каждый ребенок реагирует на стресс по-своему. Один ребенок «сгибается» под стрессом, а другой еще больше «выпрямляет спину». Для дошкольника основой стрессоустойчивости являются следующие качества:

• высокая самооценка;

• конструктивное отношение к своим ошибкам и неудачам;

• умение радоваться собственным победам.

Все эти компоненты формируются родителями и эффективно развиваются с помощью игры. Используйте все приведенные выше, а также любые другие игры для того, чтобы малыш мог почувствовать вкус победы, конструктивно взглянуть на свои ошибки, тренируя тем самым свою стрессоустойчивость.

Как организовать детскую игру

Для организации игр от вас потребуются физические и душевные затраты, терпение, наблюдательность, убедительность, знание возрастных и индивидуальных возможностей ребенка, а также умение полностью отдаться радостному и беззаботному времяпрепровождению.

К сожалению, сейчас не так уж часто встретишь дворовую разновозрастную компанию детей, азартно играющих в «Цепи кованые», «Путаницу», «Третий лишний» или «Вышибалы». Эти старинные игры с успехом развивали детей в физическом и умственном отношении, учили общаться со сверстниками, с детьми младше или старше себя. Старшие дети объясняли правила игры малышам, контролировали их поведение в игре и помогали им. Когда вы будете организовывать игру, то все эти функции придется выполнять вам. Вы служите для ребенка источником знаний не только о правилах игры, но и о многих социальных явлениях: сотрудничестве и конкуренции, конфликтах и компромиссах, инициативе и пассивности и т. д.

Одновременно вы сами становитесь объектом изучения детей. Ребенку интересно, как мама будет вести себя с чужими детьми, будет ли она уважительно относиться к их мнению или пренебрежительно отмахиваться, готова ли выполнять все их просьбы и т. д. Для малыша это важнейшая информация, которая служит основанием для формирования его самооценки. Для остальных детей это обогащение, расширение представлений о возможных моделях взаимоотношений взрослых и детей.

В процессе игры вы выступаете еще в одной важной роли – высшего компетентного судьи, который ответствен за соблюдение справедливости во время игры. У вас в этом случае есть великолепная возможность преподать детям урок не отвлеченной, безликой и бездушной справедливости, а справедливости, основанной на милосердии, сочувствии, терпимости. Так, если дети разного возраста соревнуются в беге, то справедливее будет отмерить им дистанцию одинаковой или разной длины? А если кто-то упал и ободрал колени, оставлять ли его в роли «ляпы»?

Наконец, участвуя в детской игре, вы являетесь для ребенка образцом того, что и как нужно делать в разных ситуациях. Поэтому в процессе игры наблюдайте себя как бы со стороны и задавайте себе вопрос: «Если мой ребенок будет вести себя так же, как я сейчас, понравится ли мне это?» Такая точка зрения помогает осознать некоторые модели поведения, которые осуществляются нами неосознанно. Ребенок же, наблюдая

повторяющиеся поведенческие модели своих родителей, усваивает, впитывает их и в соответствующих ситуациях демонстрирует аналогичное поведение. Вот почему дети так часто повторяют стиль общения своих родителей. С помощью коммуникативных игр вы обогащаете семейный репертуар коммуникативных моделей, и для этого вам необходимо сохранять осознанное поведение в трудных игровых ситуациях. А таких моментов в процессе игры бывает предостаточно: все хотят быть водящими в игре или, наоборот, никто не соглашается на эту роль; кто-нибудь из детей оказался причиной проигрыша всей команды, и все набрасываются на него с обидными, гневными и необоснованными обвинениями; у детей возникает спор по поводу выполнения кем-нибудь правил игры и т. д.

Когда вы становитесь активной участницей игры, у вас возникает искренний интерес к игре, вы испытываете азарт и удовольствие, всецело увлекаясь динамичным процессом. Такое эмоциональное состояние пробуждает в вас детские чувства, и вы начинаете себя вести так, как поступали в подобных ситуациях в детстве. В психологии говорят, что взрослый находится в позиции Ребенка. Такое состояние взрослого необходимо в детской игре.

Психологическая позиция Ребенка позволяет вам увлечься игрой, получить от нее удовольствие, почувствовать состояние детей, быть понятной и убедительной для них, эмоционально заразить их своим интересом. Но если вы полностью отождествитесь с детской позицией, то вы будете спорить, конкурировать и обижаться наравне с детьми. Утрата позиции Взрослого не позволит передать ребенку приобретенный опыт общения взрослого человека. С другой стороны, западание в позицию Взрослого сделает невозможным участие мамы в детской игре. Малыши, не почувствовав искреннего интереса мамы к игре, просто откажутся от общения.

Поэтому участие в детской игре ставит перед вами непростую психологическую задачу: чтобы не включиться полностью в эмоционально напряженные игровые ситуации, вам необходимо внутренне придерживаться одновременно двух психологических позиций: позиции Взрослого и позиции Ребенка. Это не удается сразу, и, чтобы достичь такого навыка, вам придется внутренне трудиться каждый раз, играя с малышом. Во время игры вы научитесь периодически задавать себе вопрос: «Что я делаю сейчас? Какие чувства меня подталкивают к такому поведению?» И если этими чувствами оказываются злость, обида, зависть к друзьям своего малыша, то вы сразу поймете, они принадлежат

маленькой девочке, которая давно уже выросла и стала мамой. А взрослая женщина, играющая с детьми, наполнена желанием помочь и защитить своего ребенка и огромной любовью к нему.

Энергетика любой игры требует умелого обращения. Ваша задача – научиться не только ее «пробуждать», но и восстанавливать после «провалов», подпитывать собственным азартом, артистизмом или юмором, поддерживать на протяжении всей игры.

В увлекательном и непредсказуемом процессе игры можно выделить несколько этапов:

- выбор игры;
- предложение игры детям;
- подготовка игрового материала;
- объяснение игры;
- распределение ролей, разделение на команды;
- сопровождение игры;
- финал игры.

На каждом этапе по-своему поддерживайте энергетику игры.

Выбор игры. К игровому общению с детьми необходимо готовиться заранее. Прежде всего выбирайте игру, наиболее подходящую возрасту детей, их эмоциональному состоянию, составу детской компании и тем задачам, которые она ставит перед собой. Для игры со своим ребенком вдвоем выбирайте обучающую, развивающую, словесную, сюжетно-ролевую, пальчиковую игру или игру с правилами. Для детской компании подойдут те же игры, а также коммуникативные, игры-энергетики, игры-знакомства, игры-соревнования.

Предложение игры детям. Если вы сумеете так предложить игру детям, что они сразу заинтересуются ею, то от этого энергия игры усилится. Используйте неигровые и игровые приемы предложения игры.

Неигровой прием прост – устное предложение, обращенное к детям: «Давайте играть в игру!» или «Ребята, я знаю интересную игру, давайте поиграем!»

Но для дошкольников игровые приемы подходят больше всего. Благодаря вашей изобретательности перед малышами неожиданно появляется какая-нибудь игрушка и начинает говорить знакомым голосом. Такие сюрпризы неизменно возбуждают у малышей интерес к игре, усиливают игровую энергию.

Игровое предложение может быть, например, таким: «Ребята, кто это к нам пришел? (Неожиданно достаете игрушечного зайчонка.) Да это зайка! Заинька, что же ты здесь делаешь?

Поиграть пришел? Ребята, поиграем с зайчиком?»

Используйте письменные игровые предложения. Они больше подходят для детей старше пяти лет, которые умеют читать. Напишите маленькие записки печатными буквами от имени персонажей сказок или мультфильмов: Карлсона, Золушки и т. д. – и сложите эти письма в настоящие конверты. Конечно, письма приходят ребенку только от хорошо знакомых и любимых героев. С помощью такой переписки вы помогаете малышу играючи овладеть чтением и письмом. А кроме того, письменные предложения хорошо подходят для того, чтобы начать интеллектуальную, развивающую, обучающую или словесную игру.

Подготовка игрового материала. Если в игре требуются фишки, карточки, элементы костюмов или другой игровой материал, предварительно приготовьте его вместе с ребенком. Такая подготовка имеет развивающий эффект и заряжает игровой реквизит энергией детского творчества. Именно во время совместной работы с ребенком вы заинтересовываете его предстоящей игрой, увлекаете малыша неожиданным или забавным сюжетом, создаете жизнерадостную игровую атмосферу.

Объяснение игры. Объяснение игры является очень ответственным моментом. Проведите его непосредственно перед началом игры. Объяснение включает в себя название игры, рассказ о ее содержании, объяснение основных правил, шести-семилетним детям можно рассказать о размещении играющих, значении игровых аксессуаров, системе штрафов.

Объяснение игры можно назвать критическим моментом в развитии энергетики игры. Длинное, скучное, непонятное объяснение может ее разрушить, и тогда игра не состоится. Чтобы этого не произошло, каждый раз стройте объяснение по-разному, в зависимости от вида, содержания игры и возраста ребенка.

Так, несюжетную игру объясняйте кратко, лаконично, эмоционально, передавая содержание игры, рассказывая о последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутах, правилах игры. Задайте один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что дети получили представление об игре.

Основную часть информации представляйте конкретными игровыми действиями. Чем младше ребенок, тем меньше он поймет из словесных объяснений. Поэтому трех-четырехлетним малышам выдавайте инструкцию по одному предложению, одновременно выполняя нужные игровые действия. Дети пяти – семи лет в состоянии выслушать и понять инструкцию из 3–4

простых предложений, частично сопровождаемую демонстрацией действий.

Так, старшим дошкольникам объясняйте игру следующим образом: «Ребята, сейчас мы встанем в круг. Будем петь песенку. И передавать друг другу мяч, никого не пропуская. Когда песенка закончится, мяч окажется у кого-нибудь в руках. Тот и назовет свое имя».

Для малышей трех-четырех лет такую же инструкцию озвучивайте по частям: «Ребята, давайте встанем в круг! (Вместе с детьми организуете круг.) Посмотрите, у меня – мяч. (Обращаете внимание детей на мяч в своих руках.) Будем передавать мяч друг другу так, чтобы мяч побывал в руках у каждого. (Дети начинают передавать мяч по кругу, а вы контролируете процесс, давая каждому ребенку подержать мячик в своих руках, но не слишком долго, и следя за тем, чтобы никто не был пропущен, а передача мяча не затянулась настолько, чтобы у малышей не истощилось внимание.) А теперь будем передавать мяч и петь такую песенку. (Поете детям песню.) Сейчас давайте петь вместе и передавать мячик по кругу. (Дети подпевают и передают мяч.) Ребята, песенка закончилась, а мяч в руках у Маши. Машенька, скажи: „Меня зовут Маша”. (Девочка называет свое имя.) А теперь снова споем и будем передавать мяч по кругу. (Игра продолжается.)»

Объясняя новую игру, в которой есть зачин (считалка, певалка, жеребьевка), вы не разучиваете предварительно с детьми текст, а вводите его в ход игры неожиданно. Забавная считалка или певалка передает новый энергетический заряд игре, подогревая интерес детей. Она может даже произвести энергетический всплеск, благодаря юмору и неожиданности. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Распределение ролей, разделение на команды. Трудный и ответственный момент в игре – распределение ролей. Трудный потому, что в играх есть роли главные и второстепенные, интересные и не очень. На этом этапе вполне возможен энергетический взрыв, достаточно сильный, но направленный не на игру. Научитесь организовывать детей в этот момент так, чтобы избежать негативного взрыва и создать ситуацию, когда играющие будут находиться в одинаковых условиях. Иначе игра просто не сложится: сильному будет не интересно, слабый, предвидя очередную неудачу, может отказаться от игры. Искусство распределять роли заключается еще и в том, чтобы выбрать для ребенка роль, соответствующую задачам его психологического и нравственного развития.

На этом этапе используйте следующие приемы:

• назначение на роль непосредственно взрослым;

• назначение на роль через детей (капитана, водящего и т. д.);

• выбор на роль по итогам предварительных игровых конкурсов;

• принятие роли ребенком по желанию;

• очередность выполнения роли в игре;

• выбор на роль с помощью считалки.

При распределении престижных, лидерских ролей обязательно делайте так, чтобы неавторитетные дети могли повысить свой статус, неактивные – проявить активность, недисциплинированные – стать организаторами, новички – проявить себя, сдружиться со всеми. Робким, стеснительным, неуверенным детям не стоит предлагать активные, лидерские роли, пока они не освоятся в игре, не выучат правила и необходимые игровые слова. Постоянно держите их в поле зрения и, увидев, что они осмелели, предлагайте им лидерскую, активную роль.

Правилами игры обязательно должна быть предусмотрена смена ролей. Этот процесс вы организуете сами. Ведь вы понимаете, как важно в этот момент не обидеть, не оскорбить ребенка, не унизить его достоинство, а, наоборот, поддержать его инициативу, смелость, терпение. Если нужно поменять роли в ролевой игре, вы обязательно придумываете «отпуск», «прием на работу» или еще какие-нибудь важные игровые причины.

Когда в игре необходимо провести разделение детей на команды, проявите максимум такта, соблюдая этикет, учитывая детские привязанности, симпатии и антипатии. У вас есть отличный способ разбить детей на команды. Это жеребьевка. Она создает приподнятое настроение, вовлекает детей в азартный игровой процесс. Например, игроки выбирают с помощью считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв вверх соединенные руки, образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают эти воротца. Последнего ворота задерживают: игроки опускают руки и тихо спрашивают:

Конь вороной остался под горой,
Выбираешь какого коня:
Сивого или златогривого?

Играющий встает позади того, кого выбрал. Так все дети делятся на две команды, и начинается игра.

Жеребьевка может быть и более короткой: «Красное яблочко или золотое блюдечко?», «Ниточка или иголочка?» и т. п.

Можно придумать такие словечки для жеребьевки, что дети завизжат от восторга, например: «Бэтман или человек-паук?», «Кола или фанта?», «Скейт или ролики?».

Сопровождение игры. На этом этапе ваше поведение во многом зависит от той роли в игре, которую вы себе определяете. Вы можете быть просто участником и наблюдателем, ведущим и арбитром, учителем и даже психотерапевтом, но при этом вы всегда остаетесь любящей, заботливой и ласковой мамой.

Финал игры. Впечатление у детей от игры во многом зависит от ее финала. Завершив игру неожиданно, в спешке, с помощью окрика, приказа, можно свести на нет все положительные результаты игры. Поэтому непременно позаботьтесь о том, чтобы финал игры был логичным и обоснованным.

Так, в ролевой игре конец обязательно согласуется с общим сюжетом. Дети легко согласятся с окончанием игры, если ее завершение будет четким, коротким, ярким, эмоциональным. Легко и естественно входите в детскую игру и завершайте ее, не нарушая игровой логики. Так, космонавтам и милиционерам рано или поздно приходится отправляться на обеденный перерыв, куклам полезно принимать ванну, и даже отважные путешественники располагаются на ночлег. Такие импровизации не только помогают завершить игру, но и стимулируют креативность малышей.

Для детей также важно, чтобы конец игры был результативным. А если учесть, что речь идет о дошкольниках, то завершение игры должно принести результат каждому из играющих. Заранее, еще в процессе игры, приготовьте индивидуальные замечания для каждого ребенка. Эти замечания сформируются из ваших наблюдений за игрой и ее участниками. Они как правило, носят позитивный характер: «Максим, ты был самым внимательным, ты лучше всех выслушивал объяснения правил игры», «Артем, ты очень быстро бегал», «Танюша, у тебя хорошая память, ты запомнила все слова певалки» и т. д. Будьте правдивы и искренни в своих высказываниях, только тогда похвала будет принята детьми и принесет им пользу.

В редких случаях замечания могут носить критический характер. Но на это можно пойти только тогда, когда поведение ребенка недопустимо ни при каких условиях. Например, мальчик обидел девочку или более младшего ребенка, кто-то схитрил, обманул, какой-нибудь ребенок не соблюдал очередность. Тогда в заключение вы высказываете критическое замечание этому

малышу, но при этом обязательно соблюдаете правила полезной критики (см. раздел «Похвала и критика», с. 61–66).

От того, как пройдет финал игры, зависит, преобразуется ли энергия игры в приобретенные детьми умения и знания или приведет к неудовлетворенности, разочарованию, досаде и неуверенности. Поэтому еще в разгар игры продумывайте организацию финала так, чтобы последний аккорд игры не обесценил все предыдущие усилия, а закрепил достижения играющих.

Список использованной литературы

Ветрова В. В. Ладушки, ладушки… (Игры для детей и родителей) / В. В. Ветрова. – М.: Знание, 1995.

Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М.: Эксмо, 2002.

Виткин Дж. Женщина и стресс / Виткин Дж. – СПб.: Питер Пресс, 1996.

Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – (Серия «Практикум по психологии»).

Каптони В., Новак Т. Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель / В. Каптони, Т. Новак. – СПб.: Питер, 1995.

Клюева Н. В., Свистун М. А. Программы социально-психологического тренинга / Н. В. Клюева, М. А. Свистун // Яросл. НПЦ «Психодиагностика», фонд гражданских инициатив «Содействие». Ярославль, 1992.

Куликов Л. Мозаика радости / Л. Куликов. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – (Серия «Сам себе психолог»).

Лэйк Д. Как преодолеть стресс / Д. Лэйк; пер. с англ. Н. А. Кирленко. – СПб.: Норинт, 2002.

Нартова-Бочавер С. К., Мухортова Е. А. Скоро в школу! Увлекательная подготовка детей к первому классу / С. К. Нартова-Бочавер, Е. А. Мухортова. – М.: Глобус, 1995.

Пикулева Н. В. Слово на ладошке: О вежливости – с вами вместе / Н. В. Пикулева // Слово на ладошке. Игры, считалки, загадки и скороговорки. – М.: Новая школа, 1994.

Рахматшаева В. А. Грамматика общения (Школа для родителей) / В. А. Рахматшаева. – М.: Семья и школа, 1995.

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер; пер. с англ., общ. ред. и послесловие Ф. Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992.

Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сартан. – М.: Сфера, 1999.

Сигал М., Адкок Д. Ребенок играет: от трех до пяти лет / М. Сигал, Д. Адкок. – СПб.: Питер Пресс, 1996.

Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002.

Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / А. Э. Симановский. – Ярославль: Гринго, 1996.

Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер. – М.: Изд-во

Института Психотерапии, 2003.

Хрестоматия для детей младшего дошкольного возраста: кн. для воспитателя детского сада / сост. Л. И. Елисеева. – М.: Просвещение, 1986.

Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста: кн. для воспитателя детского сада / сост. З. Я. Рез, Л. М. Гурович, Л. Б. Береговая; под ред. В. И. Логиновой. – М.: Просвещение, 1990.

Чего на свете не бывает? Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет / под ред. О. М. Дьяченко. – М.: Просвещение, 1991.

Черепанова Е. М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Е. М. Черепанова. – М.: Академия, 1996.

Шевцов С. А. Самокоррекция стресса и депрессии / С. А. Шевцов. – М.: Миклош, 2003.

Шмаков С., Безбородова Н. От игры – к самовоспитанию: Сборник игр-коррекций / С. Шмаков, Н. Безбородова. – М.: Новая школа, 1993.

notes

Сноски

1

Тренинг создан на основе теста из книги: *Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002.

2

Вильфредо Парето – итальянский экономист XIX века. Его идея заключается в том, что нередко маленькое усилие может произвести огромный эффект или привести к серьезным результатам.

Принцип Парето называют еще принципом 80/20, он отражает соотношение результатов и затраченных усилий.

В соответствии с ним 20 % наших усилий приносят нам 80 % результатов и, наоборот, 80 % усилий приносят только 20 % результатов.

3

Упражнение заимствовано из тренинга В. А. Ананьева. – *Примеч. авт.*

4

Заимствовано из книги: *Рахматшаева В. А.* Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995.

5

За основу взято упражнение из книги: *Каптони В., Новак Т.* Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель. – СПб.: Питер, 1995.

6

Является модернизацией упражнения из книги: *Сартан Г. Н.* Тренинг самостоятельности у детей. – М.: Сфера, 1999.

7

Заимствовано из книги: *Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 1992.

8

Уровень притязаний (здесь) – желаемый уровень самооценки личности.

9

Коммуникативная инициатива – способность ребенка осознанно организовывать свое взаимодействие с взрослым: задать вопрос по существу, спокойно выразить несогласие, попросить о помощи или самому предложить помощь.

10

См.: *Виткин Дж.* Женщина и стресс. – СПб.: Питер Пресс, 1996.

Исключение можно сделать для самых маленьких (до трех лет) и заболевших детей. И то только потому, что им трудно будет находиться вне дома долгое время, и они будут страдать от нехватки родительского внимания.

Может показаться, что участие малыша в похоронах способно нанести вред его нежной психике. В действительности у ребенка другое, отличное от взрослого, восприятие смерти и похорон: смерть – это такой же естественный процесс, как смена времен года. Ребенку намного тяжелее пережить травмирующую ситуацию утраты близкого человека, *не участвуя в ритуале*. Отвечая малышу на вопросы, касающиеся темы смерти, взрослые помогают ему осознать и пережить трудный момент расставания с близким человеком. Аналогичной точки зрения придерживаются Дж. Виткин, Е. М. Черепанова (см. Список использованной литературы).

Брэдбери Р. Электрическое тело пою! – М.: Эксмо, 2005.

13

Фонематический слух (от греческого «фонема», что означает «звук») – способность различать звуки в слове.

14

Анализ словесного состава речи – умение выделять слова в предложении.

15

Сериация – расположение объектов в порядке возрастания или убывания определенного признака.

16

Произвольное поведение – поведение, которое осуществляется в соответствии с образцом и контролируется посредством сравнения с образцом как с эталоном. Образец может быть дан в виде действий другого человека или в виде сформулированного правила.

17

Идея этой игры была мне подарена психологом *Н. Комаровой* (г. Челябинск).

18

Игра из книги: *Нартова-Бочавер С. К., Мухортова Е. А.* Скоро в школу. – М.: Глобус, 1995.